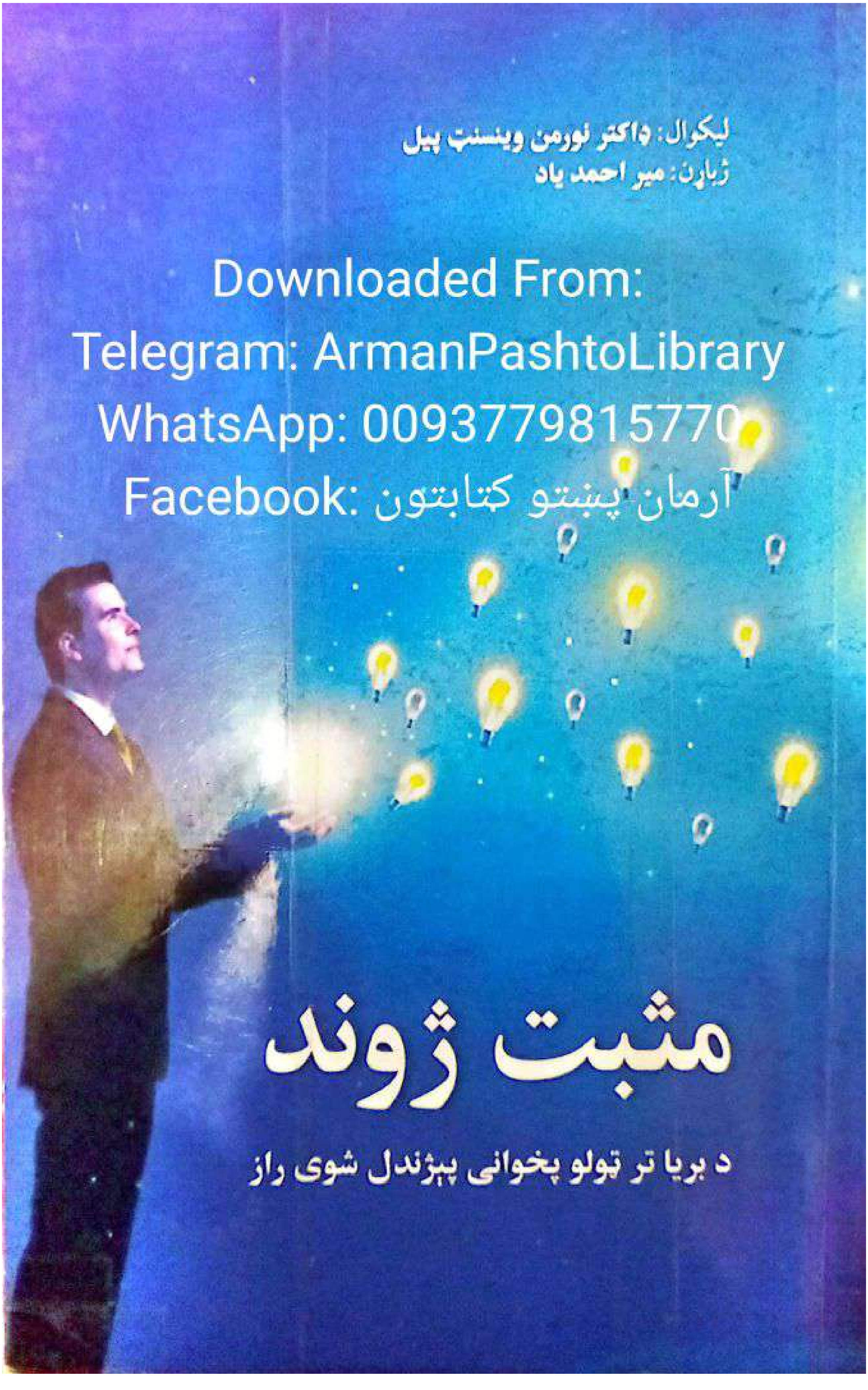

لیکوال: ډاکټر نورمن وینسنټ پیل
ژباړن: میر احمد یاد
مثبت ژوند
د بریا تر ټولو پخوانی پېژندل شوی راز

مثبت ژوند

د بریا تر ټولو پخوانی پېژندل شوی راز

لیکوال

ډاکتر نورمن وینسنټ پیل

ژباړه

میر احمد یاد

بسم الله الرحمن الرحیم

مثبت ژوند

د بریا تر ټولو پخوانی پېژندل شوی راز

لیکوال: **ډاکتر نورمن وینسنټ پیل**

ژباړه: **میر احمد یاد**

ډیزاین: **سپین سهار**

خپرندوی: **دانش خپرندویه ټولنه**

د خپرونو لړ: (۲۵۱۴)

چاپکال: ۱۳۹٦ل/ ۲۰۱۷ز

چاپځی: **اسد دانش مطبعه- کابل/ ۰۷۰۰۴۴۹۲۹۸**

سالنگ واټ، انحصارات، د پخوانی ملي سینما څنګ ته، دانش کتابپلورنځی

+93 (0) 77 11 44 317 - 0799 20 92 72

danish2k2000@yahoo.com - spinsahaar@gmail.com

ډالۍ

سپين سهار ته!

(ياد)

د خپرندوی یادښت

که یې منفي لید ونه بولو؛ نو ویلای شو چې زموږ ټولنه له یوه بحرانه تېرېږي، په دې لړ کې د نورو ډېرو ستونزو تر څنګ یوه لویه ستونزه د خلکو پر ذهني او اروايي حالت ناوړه اغېزې دي. نژدې ورځو کې یوه سروې شوې، پایلې یې ښيي چې د افغانستان شاوخوا پنځوس سلنه خلک له اروايي ناروغیو رنځېږي.

دا شمېر پخپل ځای، خو غمیزه دا ده چې زموږ زیاتره رسنۍ هم زیاتره وخت یوازې هغه مسایل خپروي چې له خلکو شته هیلې تروړي او د ستونزو پر وړاندې شته حوصله یې لا پسې کمېږي.

تجربو ښودلې چې په داسې حالاتو کې اړتیا د انسانانو په ذهن کار کول وي. د همدې کتاب په یوه پانه کې راځي چې امریکا هم له داسې یوه بحراني حالته تېرېده او درملنه یې دا ښودل شوې وه چې په امریکايي ملت کې دې هیلې او په ښه سبا باور پیدا شي.

دا کتاب تقریباً د همدې موخې لپاره لیکل شوی او خپور شوی دی، په کتاب کې د تیوریو تر څنګ د ځینو بریالیو خلکو عبرتناکې کیسې هم راغلې او دا ترې زده کولای شو چې په بدو حالاتو څنګه بریالي شو.

اوس وخت کې چې څوک چاته د ښه سبا او ښه راتلونکي هیله ورکړای شي؛ نو دا به یې ورسره لویه ښېګڼه کړې وي، په همدې نیت و هیله دا کتاب چاپېږي او تر تاسې درنو لوستونکیو در رسېږي، پدې هیله چې ګټور درته تمام شي.

درنښت مو غواړو

دانش خپرندویه ټولنه

نیولیک

لوستونکي سره څو خبرې

ډېر کلونه مې په خوښۍ تېر کړي، خو داسې کلونه هم وو چې نورو خلکو غوندې مې لاس بند او زړه تنګ و، بیا هم د دې ټولو ستونزو، شخړو او هغو سبقونو لپاره د خدای شکر کاږم چې ژوند راکړي دي.

خو زه اصلاً خوښ انسان یم، خفه او بې معنا نه یم، غلی او په بل تکیه هم نه یم. زه ډېر فعال یم او کله کله ځان ته هم حیران شم چې تېروتی خو به نه یم؟

بله دا چې زه په ژوند مېین یم، یوه کیسه به درته وکړم: د سیراکاس پوهنتون د غونډو تالار کې مې څینو محصلینو سره خبرې کولې چې دروازه بېرته شوه، یوه ښایسته نجلۍ دروازه کې ودرېده، لمر په لویدو و او د لمر زرینې رڼا د نجلۍ ژېړ ویښته د سرو زرو غوندې ځلول، زما زړه په درزا شو، تر دې وخته مې نه دا لیدلې وه او نه یې نوم راته. دوه کالو کې مې قانع کړه او دا شپېته کاله کېږي چې د ژوند ملګرې مې ده. سره له دې چې نن سبا په تېر عمر کې د بیلتون کیسې ډېرې وي، خو موږ اوس هم په یو بل مېین یوو، ښه نو زه او هغه ولې داسې یوو؟

زه نیکمرغه یم او دا ددې لامل کېږي چې د څینو بدمرغو خلکو په اړه اندېښمن شم. زه په دې څورېږم چې ټول خلک خپلې وړتیاوې نه کاروي او خپل ټول نوښتونه نه ښیي، دې سره ټولنه هم زیان وینې.

نو پرېکړه مې وکړه چې هغو خلکو ته څه وکړم، خو زه به په یوازې سر څه وکړم؟ وینا وکړم؟ مخکې مې دنیا کې ډېرې ویناوې کړي، خو که تاسې یې راسره ونه منئ؛ نو خبرې به مې هسې هوا ګزول وي.

بله دا چې کتاب لیکلی شم، څکه دا تر ویناوو ډېر دوام کوي، اوس مې دا

دی له پنځه دېرشو ډېر کتابونه کښلي او د کتابونو په ښېګڼه پوهېږم، دا کتاب هم د لانګ فلو ددې پخواني شعر غونډې دی:

ما هوا ته غشی وویشت
غشی لاړه
خو زه نه پوهېږم چېرته
ما مودې وروسته ها غشی
د څېړې په ډډ کې ولید
او هماغسې لا روغ و...

زه په دې باور یم چې که ارزښتمن شی کشفوو، نورو سره یې باید شریک کړو او دا کار خوند هم کوي.

نو راتلونکو پاڼو کې چې ما څه کشف کړي، زما د ژوند بدلولو کې یې مرسته راسره کړې، دا درسره شریکوم چې تاسې سره هم ښې پېښې وشي. باوري یم چې ستاسې ژوند به هم بدل کړي. که ددې کتاب په لوستو د ژوند نوې معنا، لا ډېر قوت او ژورې خوښۍ ته ورسېدئ؛ نو زه به داسې وګڼم چې خپل رسالت مې ترسره کړی دی. هیله ده چې ټول به دا موارد یا تر دې زیات ومومئ او د مثبت ژوند د څواک په مرسته به ښایسته ژوند ولرئ.

نورمن وینسنت پیل

لومړی څپرکی

مثبت فکر تل ګټه لري!

هغه ورځ مې نه هېرېږي چې یو تاریخي کشف مې پکې وکړ، دا کشف هر څا سره مرسته کولای شي او زه یې دلته درسره شریکوم. هغه ورځ هم د نورو ورځو په څېر پیل شوه. ۹ بجې مو بن آرسون استاد سره دویم ساعت اقتصاد لاره. د تل په څېر صنف ته لاړم، ما ویل چې ومې نه ګوري، په دې خاطر وروستۍ لیکه کې کېناستم.

پوهېږئ؟ زه سخت شرمېدم. زما په حال او ستونزو هغوی پوهېږي چې شرمندوکي وي. ځان ته مې په منفي نظر لیدل او ددې نظر له مخې مې پر ځان باور بیخي لږ و. هرې ستونزې ته مې همدا غبرګون درلود چې (نشم کولای). لکه ټول عمر چې په خاپوړو ګرځېدلای یم، تر دې چې یوه ورځ مې یو شی کشف کړ او زما ژوند یې را بدل کړ.

سخت وارخطا وم، خو بیا هم راته استاد وویل چې درس تشریح کړه. ما تل هر څه سخت نیول او ډېره مطالعه مې کوله، خو د خلکو مخکې رانه خبرې نه کېدې. خبرو ته چې ودرېدم پښې مې رپېدې. بېرته چې کېناستم یو خو په دې پوه شوم چې درس مې سم نه و تشریح کړی او بل مې د ځان په اړه فکرونه هم خراب کړي وو. درس چې ختم شو، استاد راته کړل:

- ته لږ تم شه، یوه خبره درسره کوم.

زما پښې هماغسې رپېدې، په نه زړه ناست وم، ټول خلک له صنفه ووتل، ما استاد نه پوښتنه وکړه:

- ماسره مو کار و استاده؟
- هو ته راشه، دلته ماته نږدې مخامخ کښنه.

استاد راکتل او نظر یې زما زړه ته ښکته کېده، چوپتیا خپره وه. بیا یې وپوښتلم:

- ته څه ستونزه لرې؟ .... ته تکړه زده کوونکی یې، ښه نومرې اخیستی شې، خو د خبرو چې درتهووایم ساګ درنه سیلی یوسي، ورو ورو لګیا یې، تک سور شې... ولې؟

ما غلي وویل:

- نه پوهېږم استاده، ځان لکه چې راته کم ښکاري.
- غواړې چې نر غوندې پرې برلاسی شې؟

ما سر خوځاوه ومې ویل: زه هم وایم چې دا حالت ختم کړم، خو نه پوهېږم چې څنګه به ختم شي.

استاد په ډېرې خاکسارۍ وویل:

- نورمنه! ته دا ستونزه حل کولای شې، ما هم یوه ستونزه لرله او حل مې کړه.

په حیرانی مې وپوښت:

- ته هم ما غوندې وې؟
- خود نو، څکه خو دربانډې پوه شوم.
- نو تا خپله ستونزه څنګه حل کړه استاده؟

د هغه ځواب مې بدن کې د مثبت فکر د بنسټ ډبره کېښوده، ویې ویل:

- بس له خدایه مې مرسته وغوښته او په دې باور وم چې مرسته به راسره کوي، هغه مې هم دعا قبوله کړه.

یوه شیبه تولګي کې چوپتیا خپره وه، بیا استاد وویل:

- ته هم همداسې وکړه، په ځان باور او په خدای ایمان مه هېروه.

دې سره استاد پاڅېده، ماته یې لاس راکړ او په خپلو پاڼو تولولو بوخت شو.

له ژړنو لاندې راښکته شوم. لکه الوځم چې، زر د پوهنتون له ودانۍ راووتم.
څو قدمه مې چې واخيستل ودرېدم، يوه دعا مې وکړه او هغه دعا مې نن اويا
کاله وروسته هم ياده ده: (خدايه! ته نښه سړی په سد کولای شې؛ ته غل ته
هدايت کولای او امانتداره انسان ترې سازولای شې؛ نو ما غوندې ګډوډ
انسان هم خپل عادي حالت ته راوستی شې، يا الله ته مې مل شې، آمين.)
همدې وخت کې مې عجيبه ارامتيا احساس کړه، يوې معجزې ته په تمه شوم
او معجزه وشوه؛ خو وخت ورته په کار و.
څو ورځې وروسته يو بل استاد خپل دفتر ته ور وغوښتم او يو کتاب يې
راکړ، د کتاب نوم و (د رالف والدو امرسن ويناوې) راته يې وويل: دا ولوله د
سم فکر په اړه به ترې ډېر څه زده کړې. بله ورځ يو بل استاد د مارکوس
آورليوس ميډيټيشن کتاب راکړ او په رښتيا مې ترې ډېر څه زده کړل. زه تل د
هغو دوو استادانو مننداوی يم چې هڅه يې وکړه ما ښه (بهترين) کړي.
ما به ډېره هڅه کوله او داسې انسانان دا وړتيا لري چې د خپل زيار ثمره
ووينې، خو زه په خپلو فکرونو کې ناکام وم او همدا فکرونه د انسان ژوند
بدلوي؛ نو ځکه خو ډېره هڅه هم دا نشي کولای چې د ذهني ناکامۍ پروسه
ختمه کړي.
د هغو دوو استادانو په مرسته مې دا موقع پيدا کړه چې د فکري نظام له ګټو
برخمن شم او په مرسته يې د خپلې کمترۍ او بې کفايتۍ ستونزې حل کړم.
ما له دې لارې د ډاډ او هوساينې يو احساس موندلای و، دې احساس دومره
خوند راکاوه ما ويل له نورو خلکو سره هم پرې وغږېږم، چې هغوی هم له
ستونزو او کړاونو خلاص شي. ددې قاعدې بنسټ (مثبت فکر) دی.
دا اصول او قوانين مې چې عملي کړل، په دې پوه شوم چې د يوه عادي او
متوسط انسان په توګه زما ژوند له دې حالته ډېر ښه کېدای شي. د دنيو
پوتنشيلونو ازادېدل دومره خوندور وو چې ما ويل دا ټول عادي انسان پرې
پوه شي او فوق العاده خلک شي.

خو په مثبت فکر کې مې د ژوند يو بل قانون ومونده او له دې پرته د مثبت فکر رامنځته کېدل ناشوني وو؛ دا شی مثبت باور و. فکر د توغندی ډډ (بدنه) بللی شو او باور بيا هغه انرژي او محرک دی چې دا توغندی تر ستورو رسوي.

انساني فکر ډېر عجيب او پېچلی دی، کوم خلک چې له ماشومتوبه په ځان باور لري او ثابت خلک وي، ځان سره لږ په جنګ اوړي، په ښوونځي کې ښې نومرې اخلي، وروسته هم بريالي وي... کارونه ښه ترسره کولای شي، خو نور بيا ډېر په لار برابر نه وي او سره له دې چې وړتياوې لري، بيا هم خفه وي.

ځينې نور بيا له رواني او ذهني پلوه ښه په لار دي، خو ثبات نه لري او له طبيعي وړتياوو سره بيا هم پرلپسې فرصتونه له لاسه ورکوي. ځينې نور بيا د ستاينې وړ ځانګړتياوې لري، خو داسې نه برېښي چې خپلو ژورو پرېکړو لپاره دې ښه ظرفيت او موخې ولري.

خو ولې يو کس بريالی او بل ناکام شي؟ ولې يو کس خپلو موخو ته ورسېږي او بل نهيلی شي؟ فکر کوم ددې پوښتنې ځواب لرم.

زه به درته د بېلګې په توګه د يوه کس يادونه وکړم چې کلونه مخکې يې پېژندم. څه وخت مخکې اوهايو کې کولمبوس ته وينا لپاره تللي وم دا سړی راياد شو. ده د يوه ښايسته واړه کلي کې په ځايي بانک کې کار کاوه او خلکو ورته درناوی لاره. تر دې چې د شيکاګو له يوې ښايسته نجلۍ سره يې واده وکړ او دواړه په ټولنيزو غونډو کې د اروبل ګلان شول. خپلې مېرمنې سره يې د عبادت تر حده مينه کوله او څه به يې چې غوښتل، ورکول به يې. ښځې يې هم ظاهراً داسې فکر کاوه چې د مېړه مقام يې تر ظاهري حالته ډېر لوړ دی او په همدې خاطر به ګرانو (قيمتي) سفرونو ته تلل.

يوه شپه بانک کې يوازې لګيا دی کار کوي چې يو فکر ورته پيدا شو. ده څه پيسې پور اخيستې شوې. د بانک د بررسۍ کس تر بلې مياشتې نه راته او

ده ته دا ښه موقع وه چې ډېرې پیسې یې اخیستي وی، خو دا چې امانتداره انسان و، له دې کاره تېر شو.

توماس کارلایل نامتو انګلیس ویلي:(افکار د اعمالو پلرونه دي.) دا قوي حقیقت دی، بله شپه هم بانک کې یوازې لګیا و، دا فکر بیا ورغی، خو دا ځل یې ورسره مقاومت لږ و او بلاخره یې دا فکر ومانه.

خو د بانک د بررسی مسئول بدل شو او پر ځای یې نوی کس راغی. د پور قضیه کشف شوه او د اوهایو د زندان تمبې هغه ښه انسان ته خلاصې شوې چې بد فکر یې کړی و.

کلونه وروسته د هغه بانک د کارکوونکي لور نیویارک کې زما دفتر ته راغله، ویې ویل: زه تل د پلار تېروتني ځورولې یم، خو زه یې درناوی کوم او په ما ګران دی، یوازې په دې پوهېدل غواړم چې زما پلار ضعیفه سړی و؟ بد سړی و؟ تاسې خو یې پیژنئ، ماته یې ووایه.

ما ورته وویل: نه! هغه نه بد و او نه ضعیف و، ځیرک سړی و، خو بس فکر کې یې ستونزه وه.

هغې نجلۍ ته مې دلاسه ورکړه، زه په دې خوښ یم چې پلار یې د ټولنې پور پرې کړ او دواړه سره بېرته یو ځای شول.

ما چې ورته د (د فکر ستونزه) وویله، موخه مې ترې منفي فکر و. هغه یوازې د خپلې مېرمنې فکر کاوه، که یې د مېرمنې په اړه مثبت فکر لرلای څنګه چې وه هغسې به یې لیدله او تکړه او ځیرکه ښځه به ورته ښکاریده. لکه څنګه چې دده له بندي کېدو وروسته د ښځې چلند دا ثابته کړه. ده باید مېرمنې سره خپل مالي حالت شریک کړی وی او زه باور لرم چې د دوی دواړو تر منځ ډېره مینه وه، دا ستونزه یې حل کولای شوه، ځکه میینانو ته هېڅ هم ناشوني نه دي.

کارلایل لیکي: (افکار د اعمالو پلرونه دي.) کوم فکر چې ذهن کې د مقاومت لامل کېږي، د یوه حرکت لامل هم کېږي. بریا او ماته په دې پوره

اړه لري چې فکر مثبت دی که منفي؟
څه چې دې افکارو پسې د تللو لامل کېږي هغه خپل ارزښت لري او یوه (ارادي پروسه) ده. یعني دا چې خپلې ستونزې یا فرصتونه څنګه اداره کړو.
زما د دفتر په مېز د مشهور مفکر مجسمه پرته ده، دا مجسمه رودن تراشلې.
ماته چې ستونزه پیدا شي نو ځان سره وایم: (مفکر شه نورمنه؛ منطقي فکر وکړه او د خدای په جاتې هوایي پرېکړه مه کوه.)
دغې مجسمې زه تراوسه له ډېرو کم‌عقلو کارونو ژغورلای یم، هو! ما هم افسوسناکې شېبې لرلې دي. څوک چې دا نه مني خپله به ځان ته کار ګوري، حتی تر ټولو هوښیار خلک هم له ځینو پېچلو مسایلو سره مخ کېږي. د نړۍ تر ټولو ښه او باوري ساتونکی فکر دی، فکر کوئ. بل مهم شی دعا ده، دعا خپله په فکر باور دی، خو لړه یې مرتبه لوړه ده. دې وخت کې ستاسې فکرونه خدای سره همغږي وي او هغه تر تاسې ډېر پراخه لید لري.
یوه کیسه به درته وکړم، چې د یوه کس د فکر ښه د هغه په کار کې د لوی بدلون لامل شوه.
نوم یې (لي باک) و. ښایي د ژوند تر ټولو مشهوره ورځ به یې د ۱۹۷۴ز کال د اپریل لومړی نېټه وه. منهتن په نیویارک کې د عمر د بیمې شرکت و او دا سړی پکې د مېز شاته ناست و.
سکرترې وویل: د رهبرۍ هیئت مشر غواړي تاسې سره وګوري.
لي حیران شو، ځکه له مودو دې کتنې ته تمه و، ځان سره یې وویل چې د بازار موندنې څانګې د معاونیت ارمان یې لکه چې پوره شوه.
ده سره دا ارمان له هغه وخته و چې شل کاله مخکې د پلورونکي په توګه دې شرکت سره یو ځای شوی و. ډېر زیات کار یې کاوه او د بازار موندنې د مرستیالی پوسټ لپاره یې خپلې وړتیاوې غوړولې. ده هیله لرله چې په نوي پوسټ به امریکا کې تر لسو زرو زیاتې د عمر بیمې وپلورې، مهم ځای یې نیویارک و او په دې هم ډاډه و چې رئیس پوهېږي دا ددې پوسټ لپاره تر

ټولو ښه نوماند دی. د رئیس دفتر پاس پوړ کې و، خو دی لفټ ته په تمه نه شو او همداسې پلی په زینو ور وخوت، دروازې ته یوه شېبه ودرېده او هغه مهم کار یې وکړ چې انسان یې په دې وخت کې کولای شي، دعا یې وکړه، ډاډه او ارام شو او دې وخت کې همدا تر ټولو مهم وو.

څو شېبې وروسته د رئیس لوی دفتر ته ننوت، رئیس یې خړ وېښته لرل، لې سره یې روغبړ وکړ، د کېناستو ست یې ورته وکړ او په لاس کې نیولې پاڼه یې ورکړه، ورته یې وویل: لې پرېکړه دا شوې چې جورج د شرکت د بازار موندنې د برخې مرستیال شو او ته به د هغه د لاس لاندې کار کوې، سمه ده؟

رئیس غوسه ښکارېده او په دې هم پوهېده چې لي باک خپله په غوسې کې نوم لري.

په لي غوسه او نهیلي خپره شوه، خو بس د هغې دعا برکت به و چې څوکی کې یې تکیه ووهله، ویې ویل: ښه خبره ده.

رئیس حیران شو، خو د کارونو په اړه یې څه ونه ویل. ډېرو ښځو او سړیو دا وظیفوي تنزل باله خو لي ځان سره ویلي وو چې دا ورته یو فرصت دی. پوهېده چې نوی راغلی و، د بیمې شرکت یوه پخواني کارکوونکي ورته نصحیت کړی و چې هېڅ فرصت (موقع) له لاسه مه ورکوه زویه.

لي پوښتنه کړې وه: فرصتونه څنګه وپېژنم؟

هغه ورته ویلي وو: پېژندی یې نشې، یوازې ترلاسه کوې به یې.

لي همداسې وکړل، یو نوی لیدلوری یې وموند، مخکې ورسره نه و. په لومړي کال یې بریا د تېر کال دوه چنده وه او څلور کاله وروسته یې خپل د خوښې بست (د بازارموندنې د څانګې مرستیالي) ترلاسه کړ.

ښه که لي په هماغه ورځ دروازې کې نه وی ولاړ، فکر او دعا یې نه وی کړي؛ نو څه به شوي وو؟ موږ چې غوسه شو یوه ضربه احساسوو، که لي دې ضربې ته تسلیم شوی وی څه به یې کول؟ غبرګون به یې ښوده؟ ښایي د رئیس له سترګو لویدلی او نورو همکارانو ته یو عبرت ګرځېدلی وی.

دې کیسو په ما دومره اغېز وکړ چې زه یې یو کتاب لیکلو ته اړ کړم. دا کتاب نورو ته ډېر مهم و او ورسره یې د بریا او نیکمرغی په ترلاسه کولو کې مرسته کوله.

دا کتاب ما له هغه شرمېندوکو ورځو ډېر وخت وروسته لیکلی. زه چې اوهایو کې د وسلیان او بوستېون له پوهنتونه خلاص شوم د کشیش په توګه مې دنده پیل کړه. څه موده مې برکلي او سیراکاس کې کار وکړ، بیا ۱۹۲۳ کال کې بېرته نیویارک ته راستون شوم او تر ننه دلته اوسېږم.

د پنځم سرک ماربل کلیسا کې چې کشیش وم، دې وخت راته د ډاکټر جان لانګدال په نامه یو ملګري وړاندیز وکړ، دا سړی له دېرش کالو د نامتو عالم په توګه پېژندل کېده، ده راته وویل: (ته یو کتاب ولیکه او همدا د ویناوو خبرې دې پکې راټولې کړه.)

داسې وړاندیز راته په لومړي ځل شوی و، ورته مې وویل: (ببښنه غواړم جانه، کتاب د عالمانو کار دی او زه عالم نه یم.)

خو جان په دې قانع نه شو او چې کله به سره مخ شوو په دې موضوع به یې ټینګار کاوه. اخر مې ورته وویل چې ددې کار امکانات او وسایل نه لرم، ور زیاته مې کړه: (زه زده کړې ته ډېر درناوی لرم، خو دا مې ډېر خوښېږي چې د لارې او کوڅو خلکو سره بحثونه وکړم.)

بیا مې ورته وویل چې ما یو وخت لیکل هم کول، هغه وخت مې یوې ورځپاڼې سره کار کاوه.

سړی حیران شو، ویې ویل: (څنګه؟ چېرې دې کار کاوه نورمنه؟)

ومې ویل: (ما څو کاله ریپبلیکن ورځپاڼې سره کار کاوه (وروسته بیا کوریر شوه). بیا دیترویت مجلې ته لاړم او پترس ته مې کار کاوه.)

جان څوکۍ کې تکیه شو، په شونډو یې موسکا خپره شوه، ویې ویل: (ښه پېژنم یې، د امریکا د جریدو په تاریخ کې یاد نوم دی.)

ومې ویل: (هو ډېر رښتیني سړی دی، د کار لومړۍ ورځ مې ورسره یاده ده،

ما چې ورسره د ورځپاڼې په اړه خبرې وکړې راته يې وويل چې اړين شيان دې زده کړي دي.)

هغه وخت مې ډاکټر لانګدال ته خپلې ځينې ستونزې وويلې او فکر مې وکړ چې نور به د کتاب له موضوع لاس په سر شي، خو هغه مې په اوږه لاس کېښود، ويې ويل: (نورمنه! يو کس بايد عامو خلکو ته څه وليکي، د منځنۍ کچې خلک ښيیم او ته دا کار ښه کولای شې، ښه راته ليکل وکړه، زه به دې ليکنې خپروم.)

زه دې ته حيران وم چې يوه مشهور عالم راسره څنګه داسې خبرې کولې، هغه ماته ډاډ راکړ، ما وکړی شول چې ليک پيل کړم او دا دی شپيته کاله وشول چې ليک کوم.

هارورډ پوهنتون کې د فلسفې، ارواپوهنې او اناتومۍ پروفېسور ويليم جيمز وايي: (زموږ د نسل تر ټولو لويه لاس ته راوړنه دا ده چې انسان د فکر د بنې په بدلولو خپل ژوند بدلولای شي.)

خو زه دې ته حيران يم چې ننني پوهان څنګه د مثبت فکر ګټې ثابتوي او راپور يې ورکوي.

ډاکټر کريستوفر پيترسن له ميشيګان پوهنتونه راپور ورکوي چې هر بدبينه انسان د نورو په پرتله دوه چنده مينيير (انفلونزا / ستوني درد) ناروغيو سره مخ کېږي.

د پنسلوانيا پوهنتون استاد ډاکټر مارتين سليګمن وايي: (خوشبيني ډېرې ګټې لري لکه روغتيا، اوږد عمر، کاري بريا او موخو ته رسېدل.) دی زياتوي: (بدبيني نه يوازې دا چې اپوته اغېزې لري بلکې د ځينو ذهني ناروغيو لکه ژور خفګان او بې زړه توب لامل هم کېږي.)

ډاکټر ايډوارډ جونز د پرينسټن پوهنتون ارواپوه دی، دی وايي: زموږ هيلې او تمې حقايقو ته زموږ په ليد هم اغېز کوي او خپله حقايق هم ترې بې اغېزه نه دي.

په یاد لرو ....

- هره ورځ بنايي تاريخي پېښه وشي، ورته چمتو او په تمه اوسئ.
- تر مثبت فکر هاخوا مثبت باور دی.
- یو فکر ستاسې د بربادۍ لامل کېدای شي او بل فکر مو بېرته جوړولای شي.

دویم څپرکی

باور ولرئ چې بریالي شئ

په ځان باور مو داسې لارې ته برابروي چې هر ځای ته پرې تلی شئ، ژور باور (ایمان) دومره اسانه نه دی، خو مهم دی.
ورځنیو مسایلو سره چې مخ شوو، باور هم ژر کېږي. مثلاً کونجي تاوو او په دې باور یوو چې موټر چالانېږي؛ هوټل کې خونه ریزرف کوو، څنګه چې هوټل ته ورځوو په دې باور یوو چې خونه چمتو ده؛ په برښنالیک یو توکی پېرو او په دې باور یوو چې د پوسټ له لارې رالېږل کېږي.
خو مهمو مسایلو کې ستونزو سره مخ کېږو، قاموس وایي چې باور لرل (ایمان) ته وایي؛ مثلاً په یوه ځانګړي سړي باور لرل.
نو د یوه شي منل حتمن په هغه د باور په معنا نه دي.
د امریکا ټول لومړني کډوال د خپلواکۍ قدردان دي، خو ایمان پرې یوازې هغو لاره چې ورته وجنګېدل.
هو! په حقیقي ایمان هر څه سازولای شو.
ف.و. رابرسن فېلسوف لیکي: (ایمان یعنې نېکمرغې، شک یعنې بدمرغي. ایمان د ځواک (قدرت) په معنا دی، خو شک انرژي ضایع کوي. څوک چې ایمان لري، یوازې هماغه ارزښتمن کارونه ښه په خوند ترسره کولای شي.)
څه وخت مخکې الوتکه کې یو ځوان سینمایي ستوري سره کېناستم، ده غوښتل ځان ته نیویارک کې کار پیدا کړي. ښځه او مېره دواړه خپلې یوې نیمې میاشتنۍ لور ته ډېر خوښ وو. ځوان راته وویل: پوهېږې! موږ غواړو

خپل پلرني وطن مینه‌سوتا ته لاړ شو، هلته زه لوی لوبغاړی نه وم، خو باید بېرته ورشم، ځکه هلته څه شته ... څه چې.
غړ یې مات شو، خو زه یې په خبره پوه شوم، هلته یې ارزښتونه وو، هلته دی را لوی شوی و او غوښتل یې چې بچی یې هم هماغه رالویه او مشهوره شي.
تاسې به یې ښایي مهمه ونه بولئ، خو په وطن کې تر ایمان قوي محرکه انرژي وي. د یوې مجلې په حواله:(له کلي تر ښاره، له خلکو پټ یا ښکاره ... ایمان د ودې او حرکت قوت دی.) ولې؟ ځکه انسان هغه ارزښتونو ته مخه کوي چې پکې پټ دي، دې ارزښتونو ته دوی خپله او د دوی بچي هم اړتیا لري.
نن سبا په درسونو کې اساني ختمه شوې او پخواني معیارونه بیا را ژوندي شوي دي. ماورا کولینسا په شیکاګو کې د ښوونځي تکړه ښوونکې ده، دا د ښار د غریبو سیمو ماشومانو ته سبق ښیي. دا په دې باور ده چې شاګردان یې هر څه کولای شي او ورته وایي: (زه مو ماتې ته نه پرېږدم) نن سبا هر ځای کې ښوونیز معیارونه لوړ شوي او ښوونکي له زده کوونکو د ډېر کار تمه لري.
ایمان د مثبت ژوند قوت دی، د کار کېدو لامل کېږي او ماتې په بریاوو بدلوي، څوک چې ایمان (باور) لري، بریالي دي.
مثلاً ران ګایډري فرض کړئ، دا د بیسبال په غوره لیګ کې تر ټولو لوی توپ ویشتونکی دی، خو ده به په ځان باور لاره چې دومره ځای ته ورسېده او په ۱۹۸۹ز کال کې تقاعد شو.
د لوبو په پیل کې بې زړه شوی و او په ځان یې دومره بې باوره نه و، تر دې چې خپله دنده یې پرېښوده.
ګایډري په ۱۹۷۶ کال کې دویمې درجې سیالی ته لاړ، خو دې خبرې سخت ټکان ورکړ تر دې چې خپلې مېرمنې (بوني) ته یې وویل چې بېرته خپل پلرني کلي ته ځو.

ګایډري جدي پرېکړې کولې، خپل وسایل یې راټول کړل او سویل ته لاړل. ښه مېرمن د الله نعمت وي، مېرمن ګایډري هېڅکله خاوند ته ونه ګورېده او زړه یې ونه خوړ؛ بلکې تل به یې مثبت نظر ورکاوه. سویل (جنوب) ته په لاره یې ورته ویل: (ته ستر انسان یې او ډېر څه به ترلاسه کړې.) بلاخره چې سویل ته ورسېدل د تېلو یوه پمپ ته ودرېدل، مېرمن ګایډری وویل: (ګرانه، زه خو وایم تا په ځان دا باور نه لاره چې لویو سیالیو کې به لوبېږې او دا خبره ما ځوروي.)

ګایډري ورته وویل: (دا څه ته وایې؟)

سړی بېرته شمال ته لاړ او په دویمه درجه سیالیو کې یې ډېر زیار وویست، په ۱۹۷۷ ز کال کې لومړۍ درجه سیالیو ته ورغی، په ۱۹۷۸ کال کې د رایو په اتفاق د امریکا غوره توپ غورځوونکی وګڼل شو او جایزه یې واخیسته.

یوولس کاله وروسته یې بیسبال لوبه په داسې حال کې پرېښوده چې څلور ځله یې پکې اتلولي ګټلې وه. ښځې یې ددې سړي ذهن ته مثبت فکر ښه په هوښیارۍ ورښکته کړی و او دا باور یې پکې پیدا کړی و چې خپله زړورتیا بیاموندلای شي. دی مخکې په خپل زور (قوت) نه پوهېده او تر دې مهمه دا چې ثابته یې کړه: څوک چې باور لري هغه حتمن بریالی کېږي.

زه به درته اوس په باور کلیمې وغږېږم. باور په څه؟ څوک چې غواړي بریالی شي په ځان دې باور ولري، ددې تر څنګ دې په خپلو وړتیاوو هم باور ولري، په نورو خلکو دې هم باور ولري او پوه دې شي چې له یوه لاسه ټک نه خېژي. دی باید په وطن باور لري، څکه چې فرصتونه یې ورته برابر کړي او په حالاتو او فرصتونو دې هم باور ولري. څوک چې پرمختګ غواړي په خپله اداره (کارځای) دې باور ولري او دا ټول باورونه دې بیا پر الله تعالی ایمان ته تکیه کړي.

په الله ایمان انسان ته دا قوت ورکوي چې تر ټولو لویه ستونزه حل کړي، ښه بېلګه یې د یوې الوتکې ژغورنه ده.

د ۱۹۸۵ ز کال جون میاشت وه او د ټي ډبليو ای ۸۷۴ شرکت الوتکه په مدیترانې بحر روانه وه، پیلوټ یې کپتان تستراک نومېده او نږدې دېرش کاله تجربه یې لرله، سربېره پر دې په خدای کلک ایمان لاره، د لبنان د بېروت په اسمان کې ترې الوتکه یرغمل ونیول شوه او بیا پکې تیل خلاص شول. دا یرغمل نیوونکي دومره ظالم خلک وو چې د الوتکې نیولو پر وخت یې یوه سورلی هم وژلی وه. مرکز ترې غوښتي وو چې الوتکه دې په یوه ټاکلي ځای کې تیل واچوي؛ ترهگر وېرېدل او غوښتل یې چې دا کار دې په کومه ازاده فضا کې ترسره شي، بلاخره دې ته راضي شول چې کپتان تستراک الوتکه له ۱۵۳ مسافرو سره ټاکلي ځای ته ور شیوه کړي.

کپتان وویل: (د ټوپک شپېلۍ مې په مرۍ اېښې وه، یو لاسي بمب یې راپورې تړلی و او سخت وېرېدلی وم. د تېلو په زېرمه کې یو بې ځایه حرکت وینې بهولای شوې. زړه کې مې ویل چې ټول به مرو، خو وېره مې په ځان زورور نه کړه، زه باید له دې حالته بریالی وتی وی او یوازینۍ لاره یې ایمان وه؛ دا وسیله راسره له ډېره وخته وه. که په خدای ایمان لرو باور پرې کوو، ځان سره مې وویل چې که خدای مې ساتي دا یرغملگر مې نه شي وژلی. الوتکه مې د تېلو ځای ته ورسوله او گل مې کړه.)

کپتان تستراک وایي په دې وخت کې مې ایمان نوی نه و، بلکې زما د بدن یوه برخه گرځېدلې وه. لکه څنگه مې چې د الوتکې الوت د بدن برخه گرځېدلې وه، دې باور له کلونو راهیسې وده کړې وه او پوخ شوی و.

بلاخره اوولس ورځې واوښتې خو د پیلوټ ایمان کمزوری نه شو، ترهگرو سورلۍ پرېښوده او ازمېښت پای ته ورسېده.

خو که پیلوټ قوي ایمان نه لرلای څه به کېدل؟ که په دې وخت کې یې څه تادي کړې وی، غوسه شوی وی یا یې داسې څه کړي وی چې ټوله الوتکه او سپرلۍ یې ختمه کړې وی، خدای دې داسې وخت نه راوړي.

تاسې به هم کاري چاپېریال کې له داسې حالاتو سره مخ شوي یاست او په

خدای ستاسې قوي ایمان به درته د ماتې او ژغورنې پوله تاکلې وي.
څوک چې وايي په هېڅ شي ایمان نه لرم نړۍ کې له سخت حالت سره مخ دی، داسې خلکو ته بریا ډېره زیاته سخته وي.
زه په بېلابېلو برخو کې بریالي کسان پېژنم، خو تراوسه مې داسې څوک نه دی لیدلی چې له ایمان پرته بریالی شوی وي. دوی هم د نورو خلکو په څېر کله د شک او تردید ښکار کېږي، خو ټول په ځان قوي باور او کلک ایمان لري او له همدې لارې خپلو موخو ته هم رسېږي. دوی که څه وغواړي له ستونزو، سختیو، کړاوونو، مخالفتونو او دښمنیو سره هم ورته رسېدی شي، خو ځینې وخت انسان په ډېره سختۍ پر ځان باور پیدا کوي.
یو سهار د ترون له مخې اقیانوس ساحل ته د وینا لپاره لاړم، د تالار سطحه د بحر له سطحې سره برابره وه او منظره یې هم لرله، گرمه ورځ وه، خلک راغلي وو او چترۍ یې پرانیستې وې، په ټوله وینا کې راسره دا غم و چې خبرې رالنډې کړم او دې ساحل ته ورشم.
خبرې چې ختمې شوې اول لاړم چې د یخو اوبو له څپو خوند واخلم، دلته مې یو سړی ولید، خوا کې ورسره کېناستم، زه یې لا پېژندلی نه وم خو پوښتنه یې رانه وکړه: تاسې نننۍ غونډه کې وئ؟

- هو ښه غونډه وه کنه؟
- د پیل خبرې دې واورېدې؟
- هو وامې ورېدې.
- ښه څنگه وې ستا په نظر؟

دې پوښتنې لږ حیران کړم، ځکه خپلې خبرې مې نه شوې ارزولای، په همدې خاطر مې پوښتنه تېره کړه، ورته مې وویل: ته یکې څه وایې؟
هغه شروع وکړه، خو زما را روانو لوړو څپو ته پام و، دده خبرې چې ختمې شوې زما ورپام شو او د خپلې وینا په اړه یې په نظر پوه نه شوم.
ځان سره مې وویل دا به ښه وي چې سړي ته ځان ور وپېژنم، ورته مې

وویل:

- ملګریه زه خپله پیل یم.

او دې خبرې سره پرې یوې څېې را شرپ وهل.

دواړه دې تصادف ته په خندا شوو، بیا نو په شګو پیتاوي ته کېناستو او هغه ربښتیني بریالي سړي راته خبرې پیل کړې. ځان یې را وپېژنده چې د مشهور شرکت د بازار موندنې د څانګې معاون دی، شرکت ما پېژنده خو سړي راته وویل چې ماته په (باز) مستعار نوم غږ کوه، راته یې وویل چې ستا دوه کتابه مې لوستي، شېبه غلی شو او بیا یې وویل:

- ما ویل چې د یوې شخصي موضوع په اړه ستا نظر واخلم، دې بحران سره همدا اوس مخ یم، زموږ د شرکت د مدیره هئیت مشر راته ویل چې د شرکت ریاست ته دې لېږم.

- ښه مبارک دې وي.

- خو دومره اسانه خبره نه ده کنه، ما ورسره ونه منله.

- ولې دې ونه منله؟

هغه لګیا و په شګو کې یې پښې وهلې ویې ویل:

- زه لکه چې په ځان دومره باور نه لرم چې دا مسئولیت دې سم ترسره کړم.

ورته مې وویل: شکسته نفسي کوې، که مدیره هئیت په دې باور وي چې ته یې کولای شې؛ نو خپله یې ولې نه شې کولای؟

په شک یې ځواب راکړ:

- خبره همدا ده کنه، دا زما د ماشومتوب ستونزه ده، هماغه وخت نه مې په ځان باور مات دی، وزن مې ډېر و او ښوونځي کې هم ډېر تکړه نه وم، ورزش خو مې بیخي نه کاوه، بس شرمېندوکی غوندې وم، یوازې به ګرځېدم، خو کار ته مې کار ویلی و، کار مې ډېر کاوه، ښایي همدا مې د پرمختګ لامل وي......... خو پرون چې

راته رئیس صیب وویل د شرکت ریاست درکوم، بس هماغه د ماشومتوب د وخت غونډې مې ژبه ونښته او ورته مې وویل چې زه یې نه شم کولای.

ده ته مې هم غوږ ایښي و او په ساحل کې لمبېدونکو خلکو ته مې هم لیدل، بیا مې ورته وویل چې په خبره دې پوه شوم، ځکه دا ستونزه ما هم لرله.

په حیرانی یې وپوښتلم:

- ته هم همداسې وې؟ باور مې نه شي.
- رښتیا وایم، بیخي همدا تا غونډې وم.
- نو دا په ځان د باور نشتوالي ستونزه دې څنګه حل کړه؟
- حل مې نه کړه، ترې تېر شوم.

دواړه غلي وو، خپل ماشومتوب رایاد شو، د طبیعت په پېچلتیا او پر ځان د انسان پر بې باورۍ مو فکر وکړ، بیا یې ورو غونډې پوښتنه وکړه:

- نو په دې ستونزې څنګه برلاسی شوې؟

ورته مې وویل:

- ایمان مې وموند، قوي ایمان .... اوس هم کله کله هغه حالت سره مخ کېږم.

په هر حال، زه دې ته خوښ یم چې هغه سړي خپله نوې دنده ومنله او د خپل شرکت باور یې لا پسې ور زیات کړ.

(باز) یوازینی داسې سړی نه و چې پر ځان یې باور نه لاره، تاسې هم ښایي هغسې ووسئ، که داسې وي؛ نو تاسې هغه څه وکړئ چې باز وکړل او پایله یې هم ولرله، ماته یې هم ګټه رسولې، زه باوري یم چې که تاسې دا لار ونیسئ تاسې ته هم ګټه لري، اوس هم سر وخت دی.

زه دا شی د ځان‌لیدنې قوت بولم، د ارواپوهنې نوي مطالعات لکه د کالیفورنیا پوهنتون ریچارد لازاروس، شیلي تیلر او د سویلي متدیست پوهنتون جانتن براون، ددوې مطالعات ښیي چې خوشبین خلک یا د دوی په وینا د مثبت

فکر لرونکي خلک ډېره روغتیا، خوښي او د ګټور کار ډېر ظرفیت لري، داسې ښکاري چې منفي فکره خلک زیاتره وخت په بدني – رواني ناروغیو لکه ژور خفګان او نورو اخته کېږي.

څېړنې ښيي چې د ځان په اړه مثبت احساس ډېر ژور او اوږدمهالی اغېز لري او کوم خلک چې دا ځانګړنه لري ښه عمل کوي.

ما چې خپل ملګري (باز) ته کومه نسخه وړاندې کړه مهمه کلیمه پکې ایمان و. ایمان د بریا بنسټ جوړوي. په هغه څه ایمان چې تاسې یې کوئ او په ځان باور چې ددې کار کوونکي یاست. په خلکو باور ولرئ او ځان یې د خدمت مسئول وبولئ. خلک وسایل مه ګڼئ. بېشکه هېڅوک په مطلق ډول له بل چا زیات نه دی، بیا هم پرې باور ولرئ. تاسې چې په نورو خلکو څومره باور ولرئ او له هغوی مو غوښتنې زیاتېږي په لاشعوري توګه درکې د ژوند کچې لوړولو لپاره قوي انګېزې پیدا کېږي او باور مو زیاتېږي. تاسې چې یې خدمت وکړئ هغوی به مو د همدې خدمت له امله ملګري شي. که دوکاندار یې سودا به درنه وکړي، څکه هغوی هم غواړي پر تاسې باور ولري.

هر کار چې کوئ، د نورو په ارزښتونو باور ستاسې بریا ته ډېر مهم دی او په دې پوه شئ چې د بریا لاره په یوازې سر نه وهل کېږي. د یوه کس بریا اصلاً د څو کسانو د مرستو او لاسنویو پایله ده.

اوس دا پوښتنه پیدا کېږي: انسان باور څنګه پیدا کولای شي؟ خصوصاً چې په ژوند ډېر بدګومانه وي؟

ځینې خلک عجیب وي، په سهارنی باور لري، په فابریکې باور لري، په خپل موټر باور لري، خو په خدای باور نه لري، ان په لفټ باور لري چې دوی به بل پوړ ته پورته کوي، خو په خدای باور نه لري. زه یې ښکاره وایم په خدای او د هغه په پیغمبر ایمان لرم او په هغه قوت باور لرم چې ماته یې د کار لپاره راکوي. د خدای د کتاب د لارښوونو ډېرې تجربې لرم چې د شخصي او

وظیفوي ستونزو په حل کې یې راسره مرسته کړې ده؛ نو ددوی په شتون لږ شک هم نه کوم.

د نورو دینونو پلیونو (پیروانو) ته له زړه درناوي لرم او په ډېره مینه هغو خلکو سره بحث ته حاظر یم چې وايي زه هېڅ دین نه لرم، سره له دې چې ورته خفه یم. دا کتاب ټولو هغو خلکو ته لیکل شوی چې خپلې هیلې او موخې یې پېژندلي دي، خو زه درته دومره وایم چې ایمان تر ټولو ستره شتمني ده.

اوس به د پوښتنې ځواب ته راشم: تاسې څنګه باور پیدا کوئ او بریا ته رسېږئ؟ لومړی باید خپله بې باوري پرېږدئ چې دا خپله اوږده پروسه ده، مثلاً که منفي لیدی (منفي ګرا) کس غواړي چې مثبت لیدی (مثبت ګرا) شي؛ نو لومړی باید خپل ټول منفي فکرونه او عادتونه پرېږدي، دا خبره سخته ده، خو د خدای په مرسته ناشونې نه ده.

د منفي افکارو پرېښودو ښه لاره دا ده چې سمدستي پرې مثبت ځای ناستي کړئ، دا کار لږ سخت دی، خو کېږي. د تیکزاس او ترینیتي پوهنتونونو په ګډه انسان کې د فکر د بنې په خنثی کولو څېړنه کړې ده. دوی موندلې چې په یوه فکر ذهني بوختیا د بل فکر په ځای ناستي کولو تېږي او په دې توګه ذهني تمرکز بلې موضوع ته اوړي. یعنې که چېرې زموږ ذهن په یوه فکر بوخت وي او موږ د همدې فکر ځای بل ته ورکړو؛ نو دا چاره پخوانی فکر لږ تتوي او ذهن مو بلې موضوع ته وړي.

مثلاً زما یوه ملګرې موټرچلولو کې بد عادت لاره، چا به یې چې لاره بنده کړه ده به هم همداسې کول او غر غوندې به ورته مخکې ودرېده، تر دې چې کورنۍ یې ورسره له سفره وېرېده.

ماته یې وویل: بلاخره په دې پوه شوم چې دا چلند باید بدل کړم، څکه ګنې ګونې کې چې بند شم فکر کوم چې فشار مې دېرش درجې لوړېږي؛ نو دا مې زده کړل چې بل ډول چلند وکړم، بیا به چې رانه موټر مخکې شو او زما لاس به یې بند کړ؛ نو ځان سره به مې ویل چې پام یې نه و، لومړیو کې سخته

وه، خو د وخت په تېرېدو اسانه شوه، تاسې پوهېږئ؟ زه اوس پوه شوم، ما به چې د چا لاره بندوله هم پام به مې نه و، تاسې هم چې کله کله خپل مسیر بدل کړئ شاته ځان پسې نه ګورئ.)

اوس مې د ملګري د وينې فشار ښه دی، هو ښايي د هغه منفي فکرونو بدلول ګران وي، خو که صبر او پرلپسې هڅې وي بريالي کېږئ.

دويم دا چې که تاسې پرې باور نه لرئ هم ځان سره وايئ چې (زه بريا خوا ته روان يم.) تاسې چې خپل دا نيت ځومره تکراروئ دا پيغام مو په لاشعور کې القا کېږي او بلاخره درسره مرسته کوي چې خپلې موخې ته ورسېږئ، خو دا پړاو ثبات او جديت غواړي.

دريم ګام، دايمي تکرار دی. د باور او ليدلوري دايمي اعلان او تصديق. په دې کار سره اوږدمهال کې کولای شئ چې له بې باوره ليدلوري ترلاسه شوي منفي افکار ختم کړئ.

ليدلوري په اوږدمهال کې جوړېږي او اوسنی يې بايد ځان سره د مثبت بدلون ژمنه وکړئ، ښايي د ورځې ځان سره شل ځله ووايئ: (باور لرم چې خدای رانه خوشاله دی، ښه لارې راته ښيي، خدای راته لارښوونه کوي، زه پرې ايمان لرم.) په دې توګه ستاسې په لاشعور کې افکار په حرکت راځي.

څلورم ګام: هر خطر ته تيار شئ، په ناشونو باور تمرين کړئ چې د وخت په تېرېدو درته شوني شي. بريالی انسان په همدې لارې خپلو ظاهري ليرې پرتو برياوو ته رسېږي.

نو دا څېرکی بېرته په هماغه خپل عنوان ختموم: باور وکړئ چې بريالي شئ.

په ياد يې لرو..

- په نورو خلکو باور لرو او د وسايلو په سترګه ورته نه ګورو.
- د منفي ليدلوري ځای خوشبينی او ثبات ته ورکوو.
- په دې باور ولرئ، څه چې غواړئ هغه درکول کېږي.
- په ځان باور ولرئ.

درېیم څپرکی

له ناشوني (نا) لېرې کړئ

له ډېره وخته مې ویل چې یوازې زه ګني د ستونزو پر وخت د (نشم کولای) له ستونزې سره مخ یم، خو وروسته پوه شوم چې ډېر نور خلک هم پر ځان باور نه لري او همدې ستونزې سره مخ دي. (نشم کولای) ناورغی ډېر خلک له ښه او خوشاله ژونده بې برخې کړي دي.

(سګرټ پرېږده! نشم کولای.)؛ (پور پرې کړه! نشم کولای)؛ (خپل مسلک کې کار وکړه! نشم کولای.) ډېری ښځې او سړي ځو ځو ځله همدې بهانو سره ماته راغلي او زیاتره وخت یې ستونزه سګرټ، پور یا دنده نه؛ بلکې اصلي ستونزه په (نشم کولای) کې وه.

که په ژوند کې یوازې ددې (نشم) له پولې واوښتو، بیا چې څه کوو هېڅ ډول خنډ به پکې نه وي او ددې کار طریقه ډېره اسانه ده.

زه یو وخت د سین سیناتي ښار په سپنسر واټ کې اوسېدم، تکړه هلک وم او ښه ډېر ملګري مې لرل. هغه وخت لږ بې زړه او شرمېندوکی وم او د (نشم کولای) په احساس مې ځان په څمکه خښ کړی و. بیسبال کې به چې توپ لاس ته راغلی زړه کې مې به ویل چې نشم کولای او رښتیا به مې هم توپ نه شو وهلی. په لومړی کرښه کې به چې نورو هلکانو سره ودرېدم، غټ هلکان به مې چې ولیدل ځان سره به مې وویل (نشم کولای) او همداسې به وشول.

زموږ کورنی کې ویناوال ډېر وو او یو پکې زه یم. اول راته دا انګېرل هم سخت وو چې د خلکو پر وړاندې به ودرېږم. هغه ورانه نجلی مې اوس هم یاده ده، چې لومړی لیکې کې راته ناسته وه، ما به چې ځنګه خبرې ته خوله

جوړوله دې به وخندل او په لوړ غږ به یې وویل: (ای ګوره ورته، پښې یې ریږدي!)

نن وایم چې که جورج رویز نه وی اوس به مې هم لینګي (پښې) رپېدل. زما د کار د دفتر په مېز اوه انځورونه ایښې او ډېر ارزښت راته لري: مېرمن مې راث؛ پلار او مور؛ ورورنه مې باب او لئونارد؛ مورون بردمن او جورج زیور. مورون (د مثبت فکر قوت) کتاب خپروونکی او جورج مې د ښوونځي د پنځم ټولګي استاد دی. زما ښوونځي د سین سیناتي په ویلیمز واټ کې و.

دی هم د نورو ښوونکو غوندې نظم و دسپلین کې ډېر سخت و، یو وخت یې راته د پین پانګ بیټ (راکت) راکړ، چې هغه وخت یې ډېر ارزښت لاره.

(دا کیسه مې بلابلو هیوادونو کې په خپلو ټولو ویناوو کې کړې ده، ټولو ویل چې راټلونکي کتاب کې یې راوړه او ما یې دا دی خبره ومنله.)

د ښاغلي ریوز خبره که څه هم لږه تروشه وه خو انسان پرې نه پوهېده، څه به یې چې وویل یا به یې وکړل په اسانه یې نه هېرول. یوه ورځ یې ټولګي کې چیغې کړې: غلي شئ!... ټولګی چې غلی شو دی هم ورسره غلی شو.

د قدمونو ټکار یې اوس هم زما په ذهن کې انګازې کوي، تر دې چې د تورې دړې (تختې) مخې ته ودرېده او ویې لیکل: (نشم کولای).

بیا یې له خپلو ګوتو د تباشیر ګرد پوو کړ او زده کوونکو ته یې مخ کړ، ویې ویل: (اوس باید څه وکړم؟)

موږ پوهېدو چې موخه یې څه ده، په دې خاطر ټولو په یوه غږ وویل: له نشم (ن) پاک کړه، هغه هم ن پاک کړ او په دړې یوازې (شم کولای) کلیمه پاتې شوه. هغه صحنه مې اوس هم سترګو ته کېږي.

له دې نههېرېدونکي سبق وروسته ښاغلي ریوز په درانه غږ وویل: (هیله ده دا سبق درنه هېڅکله هېر نه شي، که دا باور ولرئ چې کولای شئ، حتمن یې کولای شئ. بیا یې موږ یو یو ته را ولیدل، ویې ویل: نو په دې باور ولرئ چې کولای شئ.)

دا مې د مثبت فکر په اړه لومړی سبق زده کړی دی. یوه لاره دا ده چې کله ننګوونو سره مخ شوئ؛ نو (نشم کولای) دستي په (کولای شم) واړوئ. دا کار به در کې پر ځان بریا باور پیدا کړي، خو لږ تمرین ته اړتیا لري.

څېړونکي وايي چې ماشومان د زېږېدو له وخته د ځان عزت او پر ځان باور لري. ماشوم په غریزي ډول پوهېږي چې څه غواړم په ژړا یې ترلاسه کولای شم. دا په دې معنا ده چې ماشوم نړۍ ته په مثبت لید راځي او په دې باور لري چې (کولای شم.)

څېړنې ښيي ماشومان چې غټېږي، د وخت په تېرېدو له ۸۰ – ۸۵ سلنه پر ځان باور له لاسه ورکوي او د (کولای شم) لیدلوری یې په (نشم کولای) اوړي. ددې چارې علت یې د کورنۍ منفي فکر او په زده‌کړو کې منفي لیدلوری ښودلی دی. اوس ددې زده کوونکو بېرته را ګرځول او پکې د روغ او مثبت فکر پیدا کول لږ ستونزمن کار او د زده کړو پېچلی بهیر دی، خو شونی کار دی.

ستونزه دا ده چې ځان ټیټ ګڼل او پر ځان بې باوري ښايي زلمیتوب او همداسې لویوالي ته هم راشي، خصوصاً کله چې انسان له وظیفوي ستونزو او کړکېچ سره مخ شي. مخکې څېړکي کې مو د یوه کس یادونه وکړه چې په ځان یې باور نه لاره او لوی بست ته د ارتقاء زړه یې نه کاوه. ما څو څو ځله له خلکو داسې کیسې اورېدلي چې په خپل دې ضعف یې اعتراف کاوه.

دا کوم خلک چې (نشم کولای) فکر کوي زما د ملګري په وینا یوې تکیې ته اړتیا لري. زما ملګری کیسه کوي: په وروستیو ځل مې چې دې ښځې سره خبرې کولې غږ یې په سختۍ اورېدل کېده، د فلوریډا د یوې شتمنې ښځې کیسه یې راته کوله چې له یوه اړخه غریبه هم وه او د هر کار په کولو کې یې ځان بیوسه احساساوه.

ویې ویل: ګلابه! (ملګری مې راته ګلاب وايي) هغه حقیقي شتمنه نه وه، ښې ډېرې ځمکې او بانک کې یې ښې پیسې لرلې، خو انسان باید د حقیقي

شتمنی لپاره په ځان کې دننه څه ولري، ما سره یې چې کار ختم شو، دا یې زده کړل چې نور یې د (نشم کولای) خبره نه کوله.

ما ترې وپوښتل: تا ورته څه وویل نو؟

ويې ویل: ما ورته یو څو ایاتونه تلاوت کړل او په ذهن کې مې ورته یوه تکیه پیدا کړه.

هغې فلوریډایي مېرمنې سره مې چې خدای په اماني وکړه په ځان کې مې یوه قوي تکیه (پشتوانه) احساس کړه. دده یادونه په دې خاطر مهمه وه چې (نشم کولای) فکري الګوګانو ماتولو لپاره یې ښه لارې چارې لرلې. تاسې هم کولای شئ چې د یوې تکیې په مرسته په خپلو منفي افکارو برلاسي شئ.

هغه تکیه دا ده چې: (تاسې کولای چې د خدای په مرسته ټول ښه کارونه وکړئ او هغه یې توفیق درکوي.)

ځان سره وروایئ چې د منفي فکرونو لیرې کولو او پر ځای یې مثبت فکر کېنولو لپاره یوې تکیې ته اړتیا لرئ او که مو کار ترې واخیست؛ نو ښې پایلې به ولرئ.

زما لومړنی کتاب د مثبت فکر قوت نومېده او ډېر رنګارنګ او ګډوډ احساسات یې را وپارول. ځینو پلویانو یې ویل چې ژوند کې ماته په بریا بدلول نوې موضوع ده او ددې کتاب لیکلو کې تادي شوې، خو نن دا دی څو کاله وروسته ارواپوهانو، عالمانو او څېړونکو د مثبت فکر په ګټو بلا شی کتابونه ولیکل.

نن سبا په ورزشي لوبغالو کې مثبت فکر مهمه تمریني موضوع بلل کېږي. د نیویارک ټایمز په حواله ورزشي ډلو، ورزشکارانو، روزونکو او اروا‌پوهانو منلې چې د لوړې کچې ورزشکارانو کې ګټه او بایللات زیاتره د دوی په ذهني توپیر پورې اړه لري.

زه دا جمله نقل قول کوم: مارکوس اولیوس وايي: (ژوند مو ذهن ساز کړی او راکړی دی.) یا د بودا دا جمله چې: (ذهن هر څه دی او موږ هغه کېږو چې

ګڼو یې.) دا جمله د امریکایي ارواپوهنې پلار پروفیسور ویلیم جیمز ویلي:
(زموږ د نسل تر ټولو لویه لاس ته راوړنه دا ده چې د فکري لیدلوري په بدلون، ژوند بدلولی شي.)

البته دا باید پرې ورزیاته کړم چې کله موږ خپل ذهن د خدای غوښتنو ته تابع کړو؛ نو معجزه رامنځته کولای شو. له بده مرغه زموږ زیاتره ذهني وړتیاوې همداسې پټې پاتې کېږي، په دې اړه مې د مشهور مخترع توماس اډیسن له زوی چارلیس اډیسن سره ډېر بحثونه کړي دي، زه او چارلیس ښه ملګري وو، هغه به د خپل پلار خبرې کولې او ډېر صفت به یې کاوه. ماته یې وویل چې پلار به یې ویل: (د بدن کار، د مغزو لېږد دی او ماغزه هغه ځای دې چې موږ پکې یوو.)

او دا خبره سمه ده، موږ د تاریخ لویو مفکرینو، هنرمندانو او شاعرانو سره د همدې ذهن له لارې اړیکه نیسو، رایادوو یې او خوبونه وینو، دعاګانې کوو او خدای سره اړیکې سازوو. موږ زیاتره دا چارې زړه ته منسبوو او هغه یوه پله (ماهیچه) ده چې د ژوند اساسي ماده (وینه) ټول بدن ته لېږدوي. خو ذهن په ماغزو کې وي او همدا ذهن انسان د الله تعالی له نورو مخلوقاتو لوړوي.

ماغزه مو په څمکه راولي یا انرژي راکوي. نن د (نشم کولای) منطق او استدلال دومره رواج شوی چې خلک پرې له کاره ځان تېرباسي او هغه لاره ترې سازه شوې چې خلک پرې له مسئولیتونو او ننګوونو تښتي. کلونه مخکې د برښنا په انجینرانو کې یوه ټوکه رواج وه، دوی ته به چې نوی کارکوونکی راغی ورته به یې وویل چې برښنایي څراغ له دننه کنګل کړه. سره له دې چې ټول پخواني کارکوونکي ښه پوهېدل چې دا کار نه کېږي، خو بیا به یې هم په نوي کارکوونکي پورې خندل. دې وخت کې د ماروین پیپکین په نوم یو ځوان پیدا شو او دا قاعده یې ماته کړه. پوهېږئ څه یې وکړل؟ هغه نه یوازې څراغ کنګل کولو ته لاره پیدا کړه، بلکې له دې لارې

يې د ځراغ مقاومت زياتولو لپاره يو ډول تېزاب هم ساز کړل. ولې؟ ځکه هغه دا ونه ويل چې (نشم کولای) نو دا کار يې وکړ.

د يوه بل ځوان مخه هم (نشم کولای) ونه نيوله، دی د کلاردو د سکي لوبې لوبغاړی و او پيتر سيبرت نومېده. پيتر دويمې نړيوالې جګړې کې چرې وواهه او پښه يې پرې شوه ډاکترانو ورته وويل چې نوره دې د سکي لوبه نه کوې؛ خو پيتر د سکي نړيواله اتلولي لري. دی فکري اتل دی، ځکه له دننه يې خپل غږ اورېده چې ورته يې ويل: (ته بيا سکي لوبه کولای شې.) دی چې بېرته په پښو ودرېده، د سکي ډګر ته راستون شو او څو څو ځله په ځمکې را ولوېده. خو پيتر فکر کاوه: (زه يې کولای شم، زه يې کولای شم)؛ تر دې چې بلاخره يې وکړی شول او يو کال وروسته ددې لوبو نړيوال اتل شو.

سيبرت او پيپکين دواړو د عادتونو او فکري الګوګانو پر ضد عمل وکړ او د خپلې خوښې ساحه کې يې بریاوې وګټلې. زه چې تر څو ژوندی يم په دې حقيقت به ټينګار کوم چې د عادتونو او فکري الګوګانو په بدلولو انسان خپل ژوند بدلولای شي.

د (نشم کولای) احساس تقريباً تل د مثبت فکر پر وړاندې مات شوی دی، تراوسه مو ډېر داسې ليدلي چې کومو خلکو باور او د کار هڅې نه دي لرلي ناکام شوي.

له بده مرغه زياتره خلک ښې زده کړې، پرېمانه وړتياوې، لوړ ظرفيتونه او کار کې د بريا لپاره ټول اړين شرايط لري، خو بيا هم په ځان باور نه لري او که دا نا باوري ختمه نه شي هر څه به ختم کړي.

دغه احساس چې (هغه/هغې سره ژوند نشم کولای) ښايي د مرګ لامل شي، خو که د (کولای شم) احساس نه مرسته واخلو ژوند خوندور کيږي. اصلاً هر څه له هغه ځايه راپيل کيږي چې (نشم کولای) په (کولای شم) واوړي.

ټول عمر مې هڅه کړې چې د خپل ماموريت له لارې د بېلابېلو نسلونو،

دینونو او ان بېدینو خلکو سره مرسته وکړم. ما یې ډېر اجرونه لیدلي، خو یوه ورځ چې ډېره مهمه ده، هغه د نیویارک په میډیسون کې د یوه ملي بس ماسپښین و.
کیسه داسې ده چې موټر کې مې یو شیک پوشه تور پوټکی خوان ولید، ماشوم زوی هم ورسره و او ماته یې په نوم راغږ کړ. بس کې خلک ډېر وو، دی پاڅېده او خپل ځای یې ماته پرېښود، ما ورته کور ودانی ووایه، خو ده ټینگار وکړ چې: (ته دلته کېنه، ځکه تاسې زما په ژوند کې د بریاوو مسئول یاست، ما تل غوښتل چې ستاسې د کړي کار په بدل کې درته څه وکړم، که څه هم دا ډېر کوچنی کار دی.)
زه هم له ډېر ټینگار وروسته کېناستم، خو دی مې وپوښت: (نو ما درته څه کړي دي ملگریه؟)
بس چې میډیسون واټ ته ورسېده سورلۍ کمه شوه، دی هم راغی، خوا کې راسره کېناست او کیسه یې راته وکړه: (څو کاله مخکې تاسې زموږ ښوونځي ته د وینا لپاره راغلي وئ. بیا درته ما وویل چې د مثبت فکر په اړه مې ستاسې خبرې خوښېږي، خو فکر نه کوم چې ورته ورسم.)
تاسې پوښتنه وکړه چې ولې؟ زما ظاهري حالت، شخصیت او نورې شتمنۍ دې را یادې کړې.
ما درته وویل چې زه تورپوټکی یم، تا راته وویل چې د ملگرو ملتونو سرمنشي رالف بانچ هم تور پوټکی و او په لومړیو کې سرایدار و. همداسې دې راته بیل کازبی، جیسی جیکسن او نور بریالي تورپوټکي هم رایاد کړل.
بیا دې راته یوه کیسه هم وکړه چې یو تور پوټکی هلک مېلې ته تللی و، هلته یو سړي پوکانۍ له هیلیم گاز نه ډکولې او ماشومان به یې پرې سپرول چې له الوته خوند واخلي، پوکانۍ رنگارنگ وې، هلک شکمنه غوندې پوښتنه وکړه چې تورې پوکانۍ هم ددې نورو غوندې الوتی شي؟
سړی ډېر پوه و، ورته یې وویل ته صبر چې در ویې ښیم، بیا یې توره پوکانۍ

ډکه کړه او هغه هم د نورو پوکانیو غوندې والوته. بیا سړي د هلک په اوږو لاسونه کېښودل ورته یې ویل: ((دا پرېکړه رنګ نه کوي چې پوکانۍ دې څومره والوځي، بلکې په پوکانۍ کې دننه شته ماده یې الوځوي.))
په بس کې راسره ناست تور پوټکی یوه شېبه غلی شو، بیا یې ماته را ولیدل او خبره یې وغځوله: ((تاسې چې راته دا کیسه وکړه، بیا مو راته وویل: که ذهن له شکونو خالي کړې، ځان له دې ټیټ حالته راوباسې، باور ولرې چې خدای دې مل کېږي او د بریا لپاره ټول اړین شیان ځانته ورکړې؛ نو هرومرو بریالی کېږې. بس ستا نصیحت مې ومانه او په دې باور شوم چې خدای به مې مل شي، شکونه مې له زړه وویستل او حواس مې برابر کړل. یو کال وروسته د ټولګي کفتان شوم، که څه هم نوي سلنه سپین پوټکو ورته نوم لیکنه کړې وه. ستا هڅونې لا نورو هلو ځلو ته چمتو کړم، ښې نومرې مې یوړې او د پوهنتون لپاره بورس ته کامیاب شوم، وروسته مې بیا ښه معتبر شرکت کې دنده واخیسته.
ډاکټر صیب ما تاسې نه ډېر الهام اخیستی او په دې خوښ یم چې واړه زوی مې هم ولیدئ، زه هیله لرم چې دی به له پلاره هم ښه وي.)
ما یې زوی ته هم په ډېره مینه لاس ورکړ، بیا زما ځای را ورسېده، په ډېرې خوښۍ له بسه ښکته شوم او خوښ په دې وم چې زما په برکت یو بل کس هم په (نشم کولای) بریالی شوی و.
اوس زه غواړم چې د (کولای شم!) فلسفه ټولو خلکو ته ثابته کړم، بې له دې توپیره چې څوک له کوم نسله او په کوم دین دی؟ ددې لپاره درته زه د یوه کس کیسه کوم، دا کس به تاسې په تلویزیون ډېر لیدلی وي، تاسې به ترې نه یې خبر خو دده د ژوند کیسه له تلویزوني فلم یا درامې ډېره په زړه پورې ده.
دا ښځه مارلا ګیبس نومېږي او د جېفرسن په مشهورې خپرونې کې یې د ترخې خدمتګارې رول لوبولی. ددې ژوندلیک په ګایډ پُست مجله کې خپور شوی او زه یې له هماغه ځایه پېژنم، د دې ژوندلیک دا ښیي چې

ځوک باور ولري هغه حتمن بریالي کېږي.
مارلا تر ۱۹۷۲ کاله هېڅ بریالی نه وه، هیله یې لرله چې ممثله شي، خو ان خپل ژوند یې نشو اداره کولای او نه یې کور لاره، ددې ژوند په همدې (نشم کولای) کې راټول و.
خپله وايي: (پر ځان باور مې داسې و لکه د ګبدړ په غار کې د چرګوړي. عملیات شوې ومه او په همدې خاطر مې له کاره شپږ میاشتې رخصت اخیستی و، هغه وخت مې یوه هوایي شرکت کې د خدمتګارۍ دنده لرله.)
بده یې لا دا چې مارلا مېړه نه بېله و او دري ماشومان یې هم لرل چې د سر سیوری یې نه و. بچي یې پلار سره وو او دا د خپلې ترور (عمه) په کور کې اوسېده، وايي: (زه ډېره نهیلي ومه، نه پوهېدمه چې څه وکړم او چاته لاړه شمه، تر دې چې یوه یکشنبه مې په نه زړه تلویزیون روښانه کړ، ګورم چې مشهور ستوری رابرت یانګ له خپلې مېرمنې سره په باور غږېږي، دوی دواړو په دې بحث کاوه چې خدای ته څنګه ستانه شو او لارې چارې یې څه دي؟ د عبادت خبره یې کوله او دا یې ویل چې خدای موږ ته تر ټولو ښه شیان غواړي، بیا یې وویل چې که دعا وکړو هغه مو دعا اوري او قبلوي یې.)
مارلا چې بېرته هوایي شرکت ته لاړه لنډمهالې دنده یې ومونده، په نه زړه کور پسې هم وګرځېده، خو کورونه به یې چې لیدل یا به ډېر ګران وو یا به یې لور آنجلا او زامنو جوردن او دوریان ته مناسب نه وو.
مارلا زیاتوي: (تر دې چې ځان کې مې یو تت غږ واورېده، یوه شومه چې د خدای له لورې الهام دی، لکه زما اروا سره چې غږېږي: (تاته اپارتمان ښه نه دی، انګړ درته ښه دی.)
مارلا چې لا باور نه و پیدا کړی ویل به یې چې (نشم کولای). د کور خرڅ یې په هېڅ صورت نه شو پوره کولای، خو فکر یې وکړ چې لږې پیسې لري او د شرکت له اعتباري کارت نه هم ګټه اخیستی شي، پیسې ډېرې نه وې خو مارلا لومړی ګام واخیست.

مارلا وايي: (پښې مې رېږدې، د چارو لارښوونې دفتر ته لاړمه، ګورم چې په ځان مې باور پيدا کېږي. لارښود وپوښتلم چې څه ډول کور دې په کار دی؟ په ډېر ډاډ مې ورته وويل داسې کور چې بچو ته مې د خوب پوره کوټې ولري او د سبو(ترکارۍ) کرلو لپاره ځای هم ولري، دا به مې راسره د خوړو لګښت کې مرسته کوي.)

خو مارلا چې څو کورونه وليدل په ځان باور يې لږ راکم شو. کيسه کوي: (دې وخت کې راياد شول چې کشيش ويلي وو: که يوه دروازه درته بنده شوه، تر هغې بله ښه به برته شي. زه هم بندې دروازې ته ونه درېدم. لټون مې پيل کړ او په ځان مې باور ساته.)

په همدې باور د لارښوونې بل دفتر ته لاړه، هلته چې کېناسته د خرڅ ته چمتو کورونو انځورونه راخرېدلي وو، زياتره يې ښکلي وو، خو په يوه يې زړه ډېرې اوبه وڅښلې. دا دوه واړه کورونه څنګ په څنګ وو او يوه يې هم تر نورو ښه وه.

لارښود مارلا کور ته يوړه، کور له نږدې ښايسته و، پوره کوټې يې هم لرلې. ماشومانو ته بس وې او تر ټولو ښه خبره دا وه چې لوی بڼ يې لاره، دې پکې د خپلې اړتيا وړ ټول سابه کرلی شول، ماشومانو ته يې د باسکيټبال يو ميدانګوټی هم لاره. دستي يې درې زره پونډه بيعانه ورکړه، چې هلته موقته هستوګنه شي. بيا يې کليسا ته يو ليک وليکه او خپله ستونزه يې ورته وويله خو د هغوی پام يې را خپل نه کړ.

دغه وخت کې زياتره وخت له کاره لاس اخلي او وايي: (ما هڅه وکړه، خو ومې نشو کړی.) خو مارلا داسې ونه کړل. بل ليک يې بزګرو ته د کور لپاره پور ورکونکې ټولنې ته وليکه او ورته يې وکښل: (زه فکر نه کوم چې مارټين لوتر کېنګ به هم په خپله مشهوره وينا کې دومره خواري کړي وي. ما درته په دريو پاڼو کې وليکل چې هلته خپل بچي څنګه را لويولی او د بسکيټبال په ميدان کې يې ليدلای شمه. دا هم چې زه د هغو په مرسته څنګه له بڼ د

ځپل کور لګښت راکمولای شم؛ نو زما د ځای غم مه کوئ، زه به یې لکه ځوړه ګوته ساتم.)

څو ورځې وروسته د مارلا د پور غوښتنه ومنل شوه، خو له کوره هغه باور ډېر مهم و چې دې په خپل ځان ترلاسه کړ، له دې وروسته یې بیا په تلویزیوني خپرونو کې واړه رولونه لوبول، ډېر طبیعي او روان تمثیل یې کاوه او رښتیا ځپله وه.

مارلا ګیبس اوس وایي: (زه په دې باور یم چې خدای انسان ځمکې ته را ولېږه؛ نو په ځان باور یې هم ورته ورکړی دی. ستونزه هله راپیل شوه چې موږ خدای ورک کړ او ترې غافل شو. خدای ته د ستنېدو تر ټولو ښه لاره دا ده چې انسان ورته مومنانه قدم واخلي. ښایي لومړیو کې وېروونکی وي، خو پوهېږم خدای لور ته چې هر کوچنی ګام اخلم، هغه راته دوه لوی ګامونه را اخلي.)

هو! مارلا ګیبس بې کوره ښځه وه، کورنۍ ستونزې یې لرلې، خو خپلې فکري الګوګانې یې چې بدلې کړې او د (نشم کولای) احساس یې پرېښود؛ د قوت جریان یې ځانته را وباله. زه دا مېرمنه د (کولای شم) ډلې یوه غړې بولم.

په یاد مو وي..............................

- موږ چې څه فکر کوو همغسې کېږو.
- په ځان باور وکړئ، ایمان ولرئ او هغه وساتئ.
- خپل ذهن چې اصلاح کړو او د خدای غوښتنې پکې ځای کړ؛ نو معجزه کولای شو.
- د (نشم کولای) احساس ختمولو لپاره دا شاهدي ورکوئ چې: (کولای شم، د خدای په مرسته یې کولای شم.)
- دوام ورکړئ او لاس په کار شئ.

شلورم څپرکی

آیا د خوښۍ لپاره اړین وسایل لرئ؟

تر دې دمه په باور وغږېدو، موږ په ژوند کې رښتیني خوښي غواړو او باور په دې برخه کې ډېر مهم دی.
لوړ دنګ سړی و، زما مخامخ مېز ته کېناست، پوښتنه یې وکړه: (خوښي شونې ده ډاکټر صیب؟ زه خوښ نه یم، خو غواړم خوښ ووسم، ما اورېدلي ته په دې برخه کې ښه پوهېږې؛ نو که پوهېږې یو دوه درې... ماته یې لنډه را پرې کړه، زه د ډېرو اوږدو فلسفو او اروایي بحثونو حوصله ولاکه لرم.)
ما ورته وویل: (حوصله یې خو یې ولاکه زه هم لرم، خو څه مې چې زده وي درته به یې ووایم. یو دوه درې...، ته دا ووایه چې د خوښۍ لپاره اړین وسایل لرې که نه؟)

دی مې چې ولید خپله سکرتره رایاده شوه، ویل یې کوم سړی زنګونه راوهي او د کتنې وخت غواړي. ویل یې ما ورته وویل ډاکټر صیب بوخت وي، شخصي کتنو ته ډېر وخت نه لري، خو هغه سخت شله دی.
ما همدې وخت کې یوې سوداګریزې مجلې ته په دې موضوع مقاله کښله چې شله توب په بریا څه اغېز لري، سکرترې ته مې وویل: فکر کوم د خپلو ښوونه خواب باید ولرم. دې شله کس ته ووایه چې ګورم دې. نن مې هماغه سړی مخې ته ناست دی. سړی بریالی ښکارېده او خبره یې داسې سوداګریزه غوندې وکړه: یو دوه درې.... په همدې مې خوښ شو.
ما چې د کار ښه په پوښتنې پیل کړه ده وویل: (ډېر ښه که دا ستاسې د

درملنې برخه وي ازمایلې مې شئ.)

ومې ویل: (ښه، زه دې په اړه غیبي وینا نه شم کولای، زه دومره ویلای شم چې زه خوښ یم او دا خوښي مې څنګه ترلاسه کړه، خو لومړی باید درته یوه مهمه موضوع ووایم: ما خوښي په لټون نه ده موندلې، زه یو لېست لرم او دا شیان د خوښۍ توکي ګڼم، ته یې لیکې؟)

هغه زر قلم او کاغذ را واخیست ویې ویل(: هو وایه!)

او زه چې کوم لېست د خوښۍ معجون بولم دا دی:

-1 معنوي تجربه

هغه لاس ونیوه ویې ویل: (یعنې څه؟)

ورته مې وویل: (ته لیکل کوه، ویل دې چې د بحث حوصله نشته؛ نو زه دا ننداره دربښیم.)

سړی موسکی شو، د یو بل په روحیې ښه پوهېدو.

1) دننني ژوره آرامتیا

2) رښتینولي

3) خوند

4) هیجان

5) هڅې

6) ښه هاضمه

7) روغتیا

8) هغه چې کس مینه ورسره لرې.

9) هغه کس چې مینه درسره لري.

10) د لګښتونو لپاره کافي پیسې.

اخره کې مې ورته وویل: همدا دي، دا زما لېست دی، که بله حل لاره غواړې بل کس ته تلی شې، خو ایا ددې لېست له مخې ځان ارزولای شې چې د خوښۍ څومره وسایل لرې؟

هغه کېناست، لېست ته یې ولیدل، بیا یې وویل: (۱۱، ۱۰ او ۹ خو لرم، ۷، ۸ او ۸ به هم وي، خو ۲، ۳، ۴ او ۵ پنځم نشته او په ۱ شمېره خو بیخي پوه شوی نه یم؛ نو یعنې ۵۰ نومرې مې واخیستې.)

ما ورته وویل: (خو ته دوه ورتیاوې نورې هم لرې چې په لېست کې باید ورزیاتې شي، پلټنه او غوښتنه.) بیا مې ورته وویل، څوک چې ډېره پلټنه او هلې ځلې کوي معمولاً خپلو غوښتنو ته رسېږي.

زه فکر کوم سړي له خوښۍ سره ډېره مینه علاقه لرله، ویې منله چې لېست ښه دی، خو لومړۍ شمېره یعنې معنوي تجربه ورته لا هم گونگه وه، مانه یې تشریح وغوښته.

ورته مې وویل: (گوره، که خوښي خپله موخه (هدف) شي هېڅکله نه ترلاسه کېږي، موږ د مهمو کارونو په اړه ژمنتیا (تعهد) لرو او خوښي د هغو غبرگون دی، ماته دا ثابته شوې چې خدای سره ژمنتیا خوښي ورکوي.)

سړي په مېز گوتې تکولې، غلي غوندې یې وویل: (یعنې ته څه وایې چې خدای به مې خوشاله کړي؟)

ورته مې وویل: (هو! خو که ریښتیا خوښي وغواړې، زه هم درسره مرسته کوم، خو زما مرستې ته به اړتیا ونه لرې. سپېڅلی کتاب ولوله، خدای سره وغږېږه او ورته ووایه چې د هغه له رضا سره سم ژوند کوې، دې سره به د ژوند کولو څواک ومومې او خوښي به هم درمخه کړي، دغه چارې ته زه معنوي تجربه وایم.)

بلاخره یې وویل: (نو که د خدای له خوښې او رضا سره سم ژوند وکړم، فسق و فجور باید پرېږدم................ همدې گناهونو لکه چې رانه خوشالي اخیستې ده.)

هغه اصلاً ځان هڅاوه او زه هم ورسره شوم، خو لږ ووېرېدم او دا فکر راسره پیدا شو چې ښایي خدای ورته خپله هدایت کړی وي او دې ځای ته یې رالېږلی وي. خدای هغه هوښیار سړي ته دا موقع ورکړې وه چې د ژوند لار

ومومي او خپل ژوند ته معنا او خوښي ورکړي.
سړی پاڅېده، مېز نه تاو راتاو شو، ما ویل چې راځي او ماته ګني د خدای په امانی لاس راکوي، خو هغه مې په اوږو لاسونه کېښودل او ما یې په سترګو کې اوښکې ولیدې.
ویې ویل: (زه پوهېدم چې د پوښتني ځواب مې په ایمان کې دی، خو دا مې نه منله، زه پوهېږم، که تا راته دا لارښوونه نه وی کړې چې بېرته ایمان ته ستون شه؛ نو سخت به نهیلی وم.)
تاسې ته به عجیبه وي، خو هغه کس د خپلې پوښتنې ځواب پیدا کړی و او ددې خوښي دومره وه چې سړی پرې راضي و.
د سړي ایمان بېرته را ژوندی شوی و او دې کار سړی هم را ژوندی کړی و.
که له خپلې لارې اوښتی وای، لاشعوري او په نامشخصه توګه به یې ځان کې ایمان لټولی. نن چې زرګونه خلک خوښي نه لري، په همدې حالت دي.
دوی هم کولای شي چې خوښي او د ژوند معنا ومومي او داسې بدلون په ځان کې راوړي.
تاسې به ښایي ووایئ: (ډېر ښه، تا چې د چا کیسې وکړې دا ورته ښه لاره ده، خو زما غمونه او ستونزې سختې ډېرې دي، ما خوښی ته نه پرېږدي.)؛ نو تاسې ته باید ووایم چې ټاکنه ستاسې په لاس کې ده.
ډېر خلک خوشالي ټاکي، خو له بده مرغه بیا په هغو ګناهونو فکر کوي چې ښایي څو کاله مخکې یې کړې وي، په همدې کار خپله خوښي او ډاډ بېرته ختموي.
دوی لکه برمه خپل ذهن په دې خاطر سوری کوي چې دا فکرونه ترې وباسي، خو دا فکرونه نه ختمېږي، دا باید ومینځل شي.
څو کاله مخکې مې نیوپارک کې دفتر ته یو لوړپوړی کاناډایي چارواکی راغی، لوړې زده کړې یې لرلې او خپل هیواد کې د پېچلو چارو مسئول و.
ویل یې زما د کتابونو د لوستونکي په توګه راته راغلی دی، له کلونو مې یوه

ستونزه څوروي غواړم درسره يې شريکه کړم. ده فکر کاوه چې ننني خفګان يې ګني د څو کاله مخکيني پښېماني له امله دی.

ښځه پرې لکه چې ډېره ګرانه وه، ويل يې ډېره ښايسته، بافکره او ټولنيزه مېرمن وه. سړي وويل: (ښځه مې تر ټولو ډېره پاکه او مهربانه مېرمن وه، په ما يې ډېر پام کاوه، خو زه دولت کې ډېر بوخت وم او پرمختګ مې غوښت، دې سره مې اخلاق يو څه ترخه شوي وو.)

ويل يې د ورځې به دفتر کې پر ځان واکمن و، خو زور به يې د شپې له مېرمنې واته. هر ځل به يې ښښنه غوښته او مېرمن به يې ښښه. تر دې چې يوه ورځ په ښځې د زړه حمله راغله او په يوه شواروز کې مړه شوه، سړي وويل: (زه مات شوم، ځکه دومره ورسره عادت وم چې بيخي رانه هرڅه ګډوډ شول.) په سړي بيا داسې پښېمانه شوې وه چې ښايي هر چا سره وشي، يو فکر ورسره پيدا شو او دا فکر له انسانه خوښي تروړلی شي، زما ليدو ته چې راغی د مېرمنې د مرګ اوه کاله يې شوي وو، خو کوم فکر چې ورسره پيدا شوی و، په ډېره بې رحمۍ يې دده له ذهنه خوښي او ارامي تروړلې وه او سړی يې ګواښه.

پوښتنه مې ترې وکړه: دا نالوستی فکر څه و چې دومره وده يې کړې، په تا واکمني کوي او ته يې مات کړی يې؟

يوه شېبه غلی و، ځان سره په لانجه و، بيا يې وويل: (دا بې ادبي مې وبښه چې ځواب مې در نه کړ، دا خبره مې لا چا ته نه ده کړې، خو تاسې ته مې وويله، ځکه زه وايم چې ته به راسره مرسته وکړې، په تاسې له نورو له ډېر باور کېدای شي.)

ما يې خبره ورپرې کړه: هو، بيخي داده اوسه. (ما هم تراوسه دا کيسه چاته نه وه کړې، خو اوس مې هغه ملګری مړ دی.)

ويې ويل: (زه د خپلې مېرمنې تريخ مجازي خدای وم، هغه چې مړه شوه، څو ورځې تېرې شوې او ما چې ورسره څه کړي وو ټول مې سترګو ته

ودرېدل، همدا د گناه احساس اوس دومره لوی شوی چې مات مې نه کړي، نه مې پرېږدي.)

ومې پوښت: (په دین عقیده لرې؟)

ویې ویل: (هو، موږ دواړه عقیده لرو، هغه فرښته وه، مومنه وه، دواړه به یو ځای عبادت ته تلو.)

له سترگو یې اوښکې څڅېدې، په نیم نیم غږ یې وویل: (له ... له مرگ .. څو ورځې وروسته یې راته وویل .... چې تا سره تلپاتې مینه لرم.... او جنت کې به هم رایادېږې.)

ناڅاپه مې ذهن ته یوه پوښتنه راغله، ورته مې وویل: (نو غواړې چې هغه په جنت کې خوشاله کړې؟)

- که دا کار مې وکړ، د کاناډا تر ټولو خوشاله سړی به شم.
- ښه دېر ښه! په خفگان او ځان ځورونې یوازې هغه په جنت کې خفه کوې. د هغې د بدمرغیو په ځای په خپلو نیکمرغیو ولې فکر نه کوې؟ گوره، مېرمن دې ځان سره ستا ژوره مینه درک کوي، هغې ته بښلی یې. که دا کار دې وکړ، ژمنه کوم چې له دې ستونزو او کړاونو به خلاص شې، په دې څمکه خوښي او ارامي ستا حق دی؛ عیناً لکه څنگه چې دې مېرمن په جنت کې خوشاله او ارامه ده.

د هغه منطق دا دلیل منلی و، ویې ویل: ډېر ښه، دا کار خو له نن ورځې کوم. او دا چاره ددې سړي اروایي درملنه وه.

بیا یې راسره ټیلیفوني اړیکه لرله، نوی ذوق او تازه بدلون مې پکې لیده، ده اصلاً خپل باور او ایمان بیا موندلی و او ډېر خوښ و. هغه به ویل بلې نړۍ سره اړیکه دومره سخته نه ده، (سره له دې چې مېرمن مې مړه ده خو ستاسې منطق په دې قانع کړم چې موږ جلا شوي نه یوو، موږ یو ځای یوو او ښه احساس کوو.)

دا تجربه ددې لامل شوه چې زه کېنم او په ټولو هغو خوشاله انسانو فکر

وکړم چې ما تر دې دمه لیدلي وو. ځینو پکې دا خوښي ډېره په سختۍ خپله کړې وه، لاندې بېلګې ته وګورئ.

یوه ورځ د مرکزي امریکا د کوم هیواد ولسمشر له خپلې ښکلې مېرمن سره زما دفتر ته راغی. دوی کومې معاینې لپاره نیویارک ته راغلي ول، د مېرمن یې انګلیسي ښه روانه زده وه، زنګ یې راوهلی و چې کومه ستونزه لري او لیدل یې اړین دي. زه دې ته حیران وم چې د یوه هیواد ولسمشر به ماسره څه کار لري، خو زما ژوند کې دا عجیبې تجربې شته؛ نو په خدای مې توکل کړ، چې که بند راغلم هغه به خیر کړي.

دا نازولی سړی چې زما دفتر ته راننوت، څنګه چې کېناست دستي یې اصلي موضوع را واخیسته ویې ویل:

- زه ایمانداره سړی یم، خو کله کله رانه ژوند کې داسې کار وشي چې پښېمانه مې کړي. تل ښښني غواړم فکر کوم چې د خدای رحمت هم راباندې ډېر دی، اوس دا دی د یوې بدني ناروغۍ په خاطر نیویارک ته راغلی یم، خو اصلي ستونزه مې رواني ده.)

که څه هم د سړي انګلیسي ډېره روانه نه وه، خو مطلب ترې اخیستل کېده. خبره یې وغځوله:

- زه نظامي سړی یم، رتبه مې جنرالي ده، زموږ هیواد کې شخړې او انقلابونه ډېر راغلي، ما د قومندان په توګه پوځ ته ځینې داسې امرونه کړي چې د هغوی د مرګ لامل شوي. ما خپله شخصاً څوک نه دي وژلي خو د نورو وژلو امر مې کړی او امر پر ځای شوی هم دی. اوس راکې رواني ستونزه پیدا شوې چې خدای به مې وبښي که نه؟

ومې پوښت: (خدای تر ما ډېر بښونکی دی، که نه ده داسې؟)

سړي را ولیدل، ما خبره وغځوله: (ښاغلی ولسمشر! تاسې چې کوم امرونه کړي دا ستاسې دنده وه او د هیواد لپاره مو کړي.)

هغه لاسونه یو بل کې نیولي وو، ویې ویل:

- زه په دې باور یم، خو بیا هم جنګ ښه شی نه دی، هغه ځوانان مې اوس هم سترګو ته درېږي، ښه خلک باید جنګ کې ککړ نه شي.

ومې ویل: (ښاغلیه! زه هم د زړه له تله تاسره همغږی یم، ډېر خلک زیاتره وخت خفه وي او رواني ستونزې لري، راځه له خدایه وغواړو چې څه مو د دندې او مسئولیت له مخې کړي راته یې وبښي.)

هغه واکمن سړي چې کومه خبره وکړه، هغه مې نه هېرېږي: (ای رحمان ذاته، ته خپل دې ګنهګار بنده ته وګوره، چې له دومره ګناهونو سره بیا هم په تا مئین دی. زه پښېمان یم، زه خفه یم، که ومې وبښې او لاس مې ونیسې، هڅه به کوم چې تل دې منونکی او وفادار ووسم.)

سړي ناڅاپه عجب غبرګون وښود، ودرېده، بوټونه یې سره ووهل او عسکري سلام یې وکړ. دا سلامي ماته نه وه، داسې ښکارېده لکه په ځان کې یې چې کوم ناڅرګند سړی لیدلی وي، هغه خپل ذهن پرېمینځه او ارام شوی و. څو کاله یې ښه خوشاله او ارام ژوند وکړ، لکه د خوښۍ لپاره اړینه وسیله یې چې موندلې وي.

البته د خوښۍ په لاره یو بل خنډ هم شته او دا مو روغتیا ته زیان اړولی شي، دا خنډ له نابښل شویو موضوعاتو سره رخه (خصومت) ده. په موږ کې چې رخه ډېره شي او ختموو یې نه؛ نو په اصل کې بدني ستونزو ته لاره هوارو.

رفورډ ویلیمز داخله ډاکټر او د دوک پوهنتون د طبی مرکز د چلندیزو ناروغیو څېړونکی دی، دی وایي: (رخه نه یوازې د زړه ناروغي پیدا کوي، بلکې ښایي د نورو پېښو لامل هم شي.)

ډاکټر ویلیمز او ملګرو یې په بېلابېلو ډلو څېړنې کړې وې او دا یې څرګنده کړې وه چې د رخې بېلابېلې درجې په بدني روغتیا څه اغېز ښندي؟

لومړنۍ څېړنې د طب په محصلینو وشوې او تر پنځه ویشتو کالو وغځېدې. څېړونکو وښوده چې ډېرو رخه‌پالو خلکو کې د لږو هغو په پرتله د زړه او

سینې ناروغیو او له امله یې د مړینې د خطر کچه پنځه سلنه لوړه وي.
ورته څېړنه د حقوقو په محصلینو وشوه او دېرش کاله وغځېده، معلومه شوه چې ډېر رخه‌پاله یا کینه کښ خلک د لړو هغو په پرتله څلور خله ډېر د زړه ناروغۍ او له امله یې د مرگ خطر سره مخ وو.
هغه زیاتوي: (ایمانداره خلک اوږد ژوند کوي.)
او دا خبره رښتیا ده، کرکه او غوسه انسان له ارواییي او بدني پلوه ورانوي، خوښ خلک زیاتره وخت عاجز او بې دعوې وي. دا څه وخت مخکې یوه هوټل ته تللی وم، له یوه خاکساره انسان سره مخ شوم.
زما خوا کې مېز ته ناست و، ومې پوښت: (څه کوې؟)
- د فولادو ویلې کولو فابریکه کې کار کوم.
سره له دې چې د فولادو فابریکه کې یې کار کاوه، خو جامې یې ښې پاکې او منظمې وې، ما وپوښت چې کومه برخه کې کار کوې، ویې ویل چې اداري برخه کې مدیر سره مرسته کوم.
بیا مې ترې پوښتنه وکړه چې په فابریکه کې دې بست څه شی دی؟
ورو یې وویل: د فابریکې رئیس یم.
خبرې مو چې سره خوږې کړې ویې ویل چې د فولادو سوداگرۍ کې ډېر بریالی دی، خو ددې بریا لپاره یې له خپلو کارکوونکو بیل جونز، سام سمیت ... مننه وکړه. خپل کارکوونکي پرې گران وو، ملگري یې بلل او گډ کار یې کاوه.

د خوښۍ ترلاسه کولو بله لار پراخه ټولنیز واک (اقتدار) دی، هغه هم حقیقي ارزښتونو ته ژمنتیا؛ لوړ معیارونه لرل او کله کله سخت کاري فرصتونه دي. خو له دې لارې چې کومه بې ساري خوښي ترلاسه شي هغه بیا ډېره ژوره وي او ځانگړی کیف لري.

■ په یاد لرو

د فولادو سوداگر، کاناډایي چارواکي او د مرکزي امریکا هیواد ولسمشر ...

دې ټولو د خوښۍ معجون کشف کړی و:

1) معنوي تجربه

2) دننني آرامتیا

3) رښتینولي

4) خوند

5) هیجان

6) لټون

خو تر دې ټولو مهم شی یې مینه او باور و.

پینځم څپرکی

ښايي بد به ښکاري، خو...

کله کله غلي خلک پخې خبرې کوي. فرېډ براون هم داسې سړی و. ما له پنځو کالو پېژنده. ډېر نه غږېده، خو يوه نيمه به يې چې کوله ډېره پخه به يې کوله. مفکر سړی و، خبره به يې وروسته کوله، اول به يې پرې ښه چورت واهه. ده ته به چې کومه مفکوره راغله او څرګندوله به يې؛ نو دا باور پرې کېده چې ياره پخه خبره کوي. سړي ته به يې لاره ښوده، خدای عجيبه پوهه ورکړې وه، کار به چې څومره ګونګ و، ده به شوني باله.

اول ځل مې يوې مېلمستيا کې وليد، همالته يې له پوهې سره بلد شوم، ټول مېز ته ناست وو او د ټولنې په فعاليتونو غږېدو. خو بحث چنداني ښه نه و، توافق ته نه رسېدو، هر چا خپله ډنګوله. اخر هېڅ پايلې ته ونه رسېدو او په ټولو د چوپتيا او خفګان وريځ خپره وه.

دې وخت کې يو سړی وټوخېده، ده به چې خبره کوله دا کار به يې لومړی کاوه. څو ځله يې ټوخی وکړ او اخر يې دا جمله وويله: (ښايي بد به ښکاري ... خو!)

دا يې ټول نظر و، تکی يې هم پسې بل ونه وايه، خو په موږ يې دومره اغېز وکړ چې کارسازه خبره شوه. بلاخره يوې ښځې چوپتيا ماته کړه، ويې ويل: (ښه؛ که د .... شرکت يوه کس سره په اړيکه کې شو، ښايي مرسته راسره وکړي.)

د مېز له هغې څنډې بل کس وويل: ښه نظر دی، زه يو کس پېژنم، موږ چې

څه غواړو ددې کار ښه وړتیا لري، تراوسه مې ورته فکر نه و، هغه نه مرسته غوښتې شوو.

په دې توګه ټولو خبرې پیل کړې، خپلو پلانونو ته مو په مثبت نظر ولیدل او د شپې په وروستي پار کې یوې ګډې پایلې ته ورسېدو، دې سره مو د بریا په لور لومړی ګام پورته کړ.

فرېډ براون څه وکړل؟ یوه منفي بحث ته یې قوي فکر ورکړ، دې سره یې یو له خفګانه ډک بحث د شونتیاوو (ممکناتو) په مکاشفې بدل کړ.

دې موضوع په ما ژور اغېز وکړ، څکه پوه شوم چې د (خو) په دوو تورو کې څومره زور دی. ده چې خبره کوله حالت ګونګ او تیاره ښکارېده، خو ټول بد نه وو، هیلې هم شته ښایي شونتیاوې (امکانات) هم وي.

د ۱۹۲۹ز کال ژور اقتصادي بحران خلک ډېر خفه کړي وو، ډېرو زیاتو اقتصادي راپورونو وړاندوینه کوله چې دا هیواد به نور د خوښۍ مخ ونه ویني، دا موضوع هغه وخت کې ډېره وېروونکې وه. زه فرېډ بروان سره په پنځم واټ کې روان وم چې په نه زړه مې ترې وپوښتل: (ته ددې وړاندوینې په اړه څه وایې؟)

سرې غاړه تازه کړه، ویې ویل (ښایي بد به ښکاري ... خو) البته دا ځل یې په همدې خبرو بسنه ونه کړه زیاته یې کړه: (د امریکا متحده ایالتونه لا شته او خدای هم شته.) زه په دې باور یم چې فرېډ براون به جنت کې وي، څکه دې دنیا کې یې شیطان سره مبارزه کوله او شیطان تل په منفي فکر وي. اصلاً که موږ د ستونزو پر وخت وېرې ته تسلیم نه شوو او لنډه یې ووایو: (ښایي بد به ښکاري .. خو)؛ نو ددې پرځای چې ستونزو ته تسیلم شوو؛ پرې بریالي شوي به یوو.

له ښه مرغه ما دا فرصت وموند چې دغه موضوع ټولو زړو، ځوانانو، ښځو او سړو ته د بریا د کونجي په توګه وړاندې کړم.

لږو خلکو پرې ملنډې ووهلې خو ډېرو پرې عمل وکړ. لکه هغه ټکسي

چلوونکی چې زه یې سهار هوایي ډګر ته یوړم. زړه یې خوړ، له پیسو نیولې تر د کور د موړکانو پورې، له ټولو یې سر وټکاوه.

اخر مې دده منفي خبرې پرې کړې، ومې ویل: (ښایي بد به ښکاري ... خو!)

هغه ته ددې خبرې ظاهري اورېدو لږ خوند غوندې ورکړ، دستي یې پوښتنه وکړه چې: (خو نو څه؟)

- یعنې دا چې خپلو شتو او شونتیاوو ته په سپکه ګورې.
- کوم شته؟ کومې شونتیاوې؟
- ماته خو ډېر څه ښکاري، روښانه سترګې، قوي بدن، روغ ذهن.

په هوایي ډګر کې مې ورسره خدای په اماني وکړه او فکر مې نه کاوه چې بیا به یې وګورم.

څو کاله مخکې منهټن ته تلم ټیکسي مې ونیوه، موټروان یې ډېر غږېده، ویل یې یو کس راته د ښه ژوند یوه طریقه ښودلې، لګیا و چې دې طریقې مې په ګاونډیانو هم ښه اغېز کړی.

ما ورته وویل: تا به هماغه قاعده کارولې وي چې زه پرې باور لرم. (ښایي بد به ښکاري .... خو!)

د ده ښه بخت ته ګوره چې د سرک د غاړې څراغ سور شو او موټر ودرېده، سړي مخ را واړوه ویې ویل: پوهېږې! څو ورځې مخکې راسره یو سړی ټیکسي کې ناست و او همدا خبره یې راته وکړه.

هو! همدا زه وم، بیا مو سره ډېرې خبرې وکړې او دویم ځل لیدو ته یې دومره حیران وم چې څنګه ځای ته ورسېدم، لاس مې ورکړ او په همدې کې رانه دا هم هېره شوه چې ځای ځایږی مې ترې پوښتلی وی. په دې تمه وم چې یوه ورځ یې بیا ووینم او په پرمختګونو به یې خبر شم.

تاسې په ستونزو او سختیو هله بریا موندلای شئ چې ځان پرې قوي وګڼئ. (ښایي بد به ښکاري ... خو!)

ددې جملې ټول قوت په (خو) کې راټولېږي، دا داسې ده لکه له منفي

افکارو چې مثبتو افکارو ته دروازه بېرته کېږي.

یو ملګری مې د ماډیسون واټ په یوه تبلیغاتي شرکت کې کار کوي. یوه ورځ یې راته وویل چې کار یې ستونزو سره مخ دی. د ده په دفتر کې په کارکوونکو فشار ډېر دی، کله کله سره خپلو کې په یو بل غوسه کوي.

ما ترې پوښتنه وکړه چې حالت څنګه اداره کوې؟ ویې ویل: (زه چې زلمی وم د نقد زغم مې نه لاره، هر څه مې رد کول، کله کله به مې نقد په نقد ځواباوه او کله به غوسه شوم.

تر دې چې بیا مې د یوه وینا وال خبره واورېده، هغه راته د یوه کتاب دا جمله رانقل کړه چې (دا به هم تېر شي)، بیا به چې هر وخت سخت حالت سره مخ شوم، نقد یا نیوکه به کېده، خو پاتې کېده نه، تېرېده به. دې جملې راباندې دومره ژور اغېز وکړ چې چاپ مې کړه او د خپل دفتر په دیوال مې وځړوله، بیا به چې ستونزو او نیوکو سره مخ شوم؛ نو دې جملې به دا را ښودل چې له زغم او ثبات کار واخلم.)

زه په دې باور یم، داسې سخت او نهیلي شرایط به نه وي چې د هیلې څرک او لاره چاره پکې نه وي.

یو بل زلمی پېژنم، دی د اوهایو دی، ده هم حل لاره غوښته او خپل ژوند یې بدل کړ. دی زما د یوه پخوانی ملګري زوی و، په کلي کې رالوی شوی و، بیا یې پوهنتون ولوست او په خپل کار کې یې دومره پرمختګ وکړ چې کولمبوس او کلیولنډ ته کډه شول. دی به د اونۍ په اخر کې راته او نورو خلکو سره به یو ځای عبادت ته ورته. په پیسو ګټلو ډېر ښه پوهېده او په خپل کار کې دومره مخکې لاړ چې بلاخره د نیویارک په وال‌سټریټ کې راووت او په لنډه موده کې یې عاید سخت لوړ شو، خو دې سره یې هم خپل کلی او عبادت هېر نه کړل.

بلاخره یې د یوه لوی شتمن او د شرکت اجرائیوي ریس لور سره واده وکړ، هغه نجلۍ په چټکتیا مئینه وه او غوښتل یې جبټ کې الوت وکړي یا په سور

جګوار موټر کې چکر ووهي. د واده مراسم يې په نيويارک کې ښه په دب دب جوړ شول، د کليوال سړي پرمختګ له واده وروسته هم هماغسې روان و، ده به کله کله خپل کلي ته خبراتونه او ډالۍ لېږلې او د هغه ځای خلکو هم ترې مننه کوله.

ښځې يې هڅه کوله چې دا سړی خپل چاپېريال سره بلد کړي او تل به يې په دې موضوع لانجه وه، يوه شپه درې بجې له يوې مېلمستيا راستنېدل، د دواړو تر منځ شخړه ونښته او ښځې يې چيغې کړې: (ورک شه، ته هېڅ شی نه يې او هېڅ شی به نه شې.)

ما ته چې راغی ويې ويل: (نورمنه! تراوسه مې داسې ګڼله چې زما پرمختګونه ګڼي ډېر ښه ول؛ خو داسې نه ده، بېزاروونکي دي.)، سړی نهيلی د مېز څنډې ته کېناست او خپلو پښو ته ځير شو. بيا يې اعتراف وکړ: (د مېرمنې په دې چلندونو سربېره ورسره بيا هم مرسته نه شم کولای، زه په هغې نجلۍ مئين يم او پوهېږم چې کومه فرښته پکې پټه ده، خو فکر کوم هغه په ځان کې دننه فرښتې سره مبارزه کوي.)

ما ورته وويل:

- ښه نظر دی، ټولو انسانانو ته يې نسبت ورکولای شو، موږ هم زياتره وخت خپل طبيعت سره مبارزه کوو يا ترې منکرېږو.... زما ملګري فرېډ براون يوه خبره کوله: (ښايي بد به ښکاري ... خو!)

سړی په فکر کې ډوب شو، ويې ويل:

- يعني ته څه وايې چې حل لاره لټولای شې؟
- هو، حل لارې تاسره دي.
- زه څه کولای شم؟ ته وروايه؟

دې تکړه زلمې خپلې ورتياوې بايللې وې، ما ورته زر يوه دعا ترتيب کړه او بيا مې ورته دا تګلاره وښوده:

1) له نن وروسته يوازې ځان ته لومړيتوب مه ورکوه.

2) ستونزې د موخو هومره مه لويوه.

3) د مېرمنې په اړه دې مثبت فکر کوه، خپله د خوښې مېرمن يې وګڼه او زر به ستا د خوښې هغه شي.

4) خوله ورسره مه وهه.

5) دعا ورته کوه.

6) طبيعي چلند ورسره کوه، درناوی يې ډېر کوه، خو پام دې وي چې په صداقت يې کوه او هسې ځانښودنه مه کوه، نننۍ ښځې ان په ټيليفون هم سړی ويني.

7) ځينې خيريه کارونو، لکه بې کورو سره مرستې لپاره هغه هم درسره وړه.

8) کله چې چمتو وه ترې وغواړه چې په لوړ غږ درته دعا وکړي، د چېغو او لانجو نه ښه دا ده چې يو بل ته په لوړ غږ دعا واخلئ.

9) که د هغې زړه وي ګډ جومات ته ځئ، هلته دواړه يوې څنډې ته کېنئ.

10) هڅه وکړئ يو بل ښه وپېژنئ، دا کار د خدای پېژندنې او تلاوت له لارې کېږي، بيا به يو بل سازولی او يو بل ته وده ورکولای شئ.

لبست مې چې ووايه په تمه وم چې سړی څه وايي، سړی تر دې دمه غوږ و، ويې ويل:

- ښه دا راته وليکه، څه نومېده، دا نسخه؟

ما همداسې وکړل، لبست مې ورکړ، هغه د کورتۍ په جېب کې کېښود ويې ويل:

- دا لبست د زړه په سر ږدم، يعنې دا کارونه کوم نورمنه، ماسره مرسته وکړه خدای به هم راسره مرسته وکړي.

څه وخت وروسته مې پايلې وليدې، زه له ښاره خپل کلي ته تلم، له ښاره بهر يوه مشهور هوټل کې مې ښځه او مېړه دواړه وليدل، دواړو لاسونه ورکړي وو

او د اکتوبر په زرین مازیگر کې اوږه په اوږه روان ول. دومره په یو بل کې ورک ول چې زه پرې تېر شوم له سره یې راپام هم نه شو. هلک دا ټول کارونه په دې خاطر کړي ول چې خبره طلاق ته ونه رسېږي. دې ښځې او مېړه ډېر اسانه کار کړی و، (له ځانه راوتي وو) او خپلې (دننني فرښتې) یې یو بل ته ښودلې وې.

زه په دې باور یم چې په هرې ښځې او سړي کې ښه، قوي او ښکلی انسان شته. که موږ هوښیار شو او هغه ښکلي ته په ځان د واکمنی اجازه ورکړو؛ نو بیا به ځان تش نه احساسوو او له ژونده به تر پخوا ډېر خوند اخلو. ښايي ځینو خلکو ته ناشونې ښکاره شي یا ووایي: (په خوله اسانه ده، خو عملي کېږي نه.)

که موږ هم دې اصولو او قواعدو ته پام وکړو، له دې بېلګو به ښه ارزښتمن سبقونه واخلو.

په یاد لرو ....

- نه نهیلي کېږو، زیاتره بریاوې هله ترلاسه کېږي، چې موږ ځان مات وبولو.
- خپلو شتو او وړتیاوو ته پام کوو.
- د دې دوو تورو زور نه هېروو (خو)

شېپرم څپرکی

له ځانه بهر را ووځئ

ستاسې د بریا مخه یوازې یو کس نیولای شي او هغه تاسې خپله یئ.
موږ زموږ عقل شتمنوي. موږ کولای شو چې د ځان ښه ملګری یا بد دښمن شو. کولای شو د ټولو ستونزو سرچینه یا حل لاره شو. که ځان درته بې هدفه ښکاري؛ نو د ژوند د څرخ ګرځولو لپاره لومړی ګام دا واخلئ چې له ځانه راخلاص شئ.
دا اصلاً هغه کس سره مرسته ده چې ورسره مخ کېږئ، مثلاً داسې وګنئ چې الوتکه کې ناست یئ، دې وخت یو سړی په لوړ غږ خبرې کوي، تاسې یې سخت ځورولي یئ، نیمه لاره لا پاتې، سړی مو بیخي بد راغلی او سره یې پېژنئ هم نه.
ما خو څله دا حالت تجربه کړی، هغه سړي زړه بوږنوونکی غږ لاره او د څنګ ملګري سره یې خبرې کولې، تر دې چې د څنګ ملګری یې پاڅېده او بل ځای کې کېناست. زه پاڅېدم چې پښې ازادې کړم، خو سړی لا هماغسې لګیا و غږېده، بیخي مې بد راغی، د الوتکې په پلې لار کې روان وم چې دده له څنګه تېر شوم، ویې ویل: ای ته خو مې لکه چې چېرې لیدلی یې.
لږ فکر مې وکړ بیا مې ورته لږ په غوسه وویل: (ښه، موږ زیاتره داسې خلک ګورو چې بلدې ښکاري.) پښه مې واخیسته چې ترې تېر شم، خو له لستوني یې ونیوم ویل یې: (خو زه دې پېژنم، رایاد شول، په یوه کتاب مې ستا عکس

لیدلی و، ډاکټر پیل یې کنه؟ خیر دی یوه شبېه دلته کېنئ.)
ما خپل هویت ومانه او په نه زړه څوکۍ کې کېناستم، له دې ځایه هغه بل کس پاڅېدلی و، خو سړي خپله کړته بنده کړه، ماته یې ورو وویل:

- نه خدای را لېږلې یې.
- څنګه؟

هغه خواب رانه کړ او له کړکۍ یې بهر ته کتل.

ما مې پوښتنه تکرار کړه، بېرته یې چې مخ را واړوه، سترګو کې یې اوښکې ډنډ وې. په هماغه وچه او پرې شوې لهجه یې خپلې او د کورنۍ ستونزې راته وویلې. په ما یې سخت اغېز کړی و او هڅه مې کوله چې په خپلو خبرو دلاسه ورکړم، بیا چې الوتکه کېناسته او موږ ښکته شولو ماته یې لاس راکړ وېې ویل: (د دلاسې راکولو لپاره ډېره زیاته مننه، ډاکټر صیب.)

زه وروسته پوه شوم چې ده ولې دومره په لوړ غږ ډېرې خبرې کولې، دا یې د اصلي احساساتو پټولو لاره وه، لکه د شپې چې څوک شپېلي وهي.

یوه بله تجربه هم لرم، دا مې ترې زده کړل چې د خلکو په اړه ژر قضاوت ښه نه وي او دې ته به پام کوم چې هر څوک خپلې ستونزې او خفګانونه لري.

هو! که دا فرصت وموموئ چې له ځان ووځئ او نورو خلکو سره مرسته وکړئ؛ نو دنیا به درته بې هدفه نه ښکاري.

مارتا د بیمې یوه لوی شرکت کې سکرتره وه. یوه ورځ یې رئیس له اوږد سفره راستون شوی او د مارتا مېز ته ولاړ و، ورته یې ویلي وو: (مارتا! ما لکه چې درته ویلي مې وو، چې له تلو مخکې مې مهمې دوسیې په بکس کې کېږده.) بیا یې خپل بکس ور وغوړځاوه وېې ویل: (پوهېږې ناستې کې راسره هغه دوسیې نه وې، نه پوهېږې چې څومره وشرمېدم؟)

د مارتا مخ تک سور شو، پوهېده چې ټول همکاران ورګوري، وېې ویل: (وبښئ جونز صیب، خو زه ډاډه یم چې ټولې دوسیې مې ستاسې په بکس کې ایښې وې.)

جونز ځان سره وبنګېده او په غوسه خپل دفتر ته روان شو. مارتا کېناسته، ژوره ساه یې واخیسته، هڅه یې وکړه چې ځان ارامه کړي، خپلې ستونزې هېرې کړي او خپل ټول حواس رئیس او د هغه غوښتنو ته متوجې کړي. ددې کورنی ژوند ډېر دردونکی و، زوی یې سخت ناروغ و، خو رئیس سره به چې مخ کېده، هڅه به یې کوله چې خپله آرامتیا وساتي. څو ورځې وروسته ښاغلي جونس ګوري چې دوسیې هماغه بکس کې تر کاغذونو لاندې وې بیا یې له دې ښېنه وغوښته.

یوه ورځ بل ځوان سخت خفه و، ماته مشورې لپاره راغی او ما ورته وویل ځینې داسې لارې ولټوه چې نورو سره پرې مرسته وکړې. هغه د طنز خندا وکړه ویې ویل: زه د کمپیوټر پروګرامونه سازوم، زما به چا ته څه خیر ورسي؟ ما خبره وغځوله:

- سخته ډېره ګټه دې رسي، د انسان په توګه د ترحم او زړه سوي حس لرې، بس چې کوم اړمن انسان سره مخ شوې دا څرګند کړه، دا کار به خوشالي درکړي. که ربښتیا درته ځان هسې اوزګار ښکاري؛ نو دا چاره درته کار روزګار دی، زه تضمین درکوم چې په دې کار به دې د خفګان احساس راټیټ شي اوس ځانته متوجې یې، دغه توجه که دې نورو خلکو ته واوښته، د خفګان احساس به دې ورو ورو ختم شي.

د سو میلر په نوم یوه ماډله اوه دېرش کلنی کې د تي سرطان او عملیات کې د تي پرې کولو ته اړه شوه. له عملیات وروسته یې څو کاله یوازې ژوند تېر کړ او دومره خفه شوې وه چې نورې یې ټولنیزې چارې نه شوې ترسره کولای.

بلاخره یې یوه ورځ د فیشن د یوې ننداري مدیر سره خبرې وکړې، پرېکړه په دې وشوه چې (سو) به دې ننداري ګډون کوي، دلته به د خوب جامې او یو ډول د لمبا داسې جامې ننداري ته وړاندې کوي چې د سرطان له امله تي پرې شویو ښځو ته ګنډل شوې دي. سو لیکي چې ننداري کې مې داسې

روغتیا ښنونکی قوت احساس کړ. په ټولو موډلوکې پر ځان نوی باور پیدا شو، ان ناست خلک هم ددې په لیدو حیران وو چې د تي سرطان هېڅکله د ښه او خوښ ژوند پای نه شي کیدای.
ننداره دومره بریالۍ وه چې د سو طبیعت یې ساز کړ، خپل د نفس عزت او باور یې بیامونده، دلته یې له خلکو سره ډېرې خبرې اترې وکړې. بیا یې یو پلان ساز کړ، غوښتل یې هغو ټولو ښځو سره مرسته وکړي چې د تي عملیات لپاره ځايي روغتون ته ځي، ان په یوه پوهنتون کې یې یوې دورې ټېرولو لپاره نوم لیکنه وکړه او موخه یې دا وه چې نورو سره مرسته وکړي.
سو د ضعف ټکی لاره او دې ټکي له ځاني او ارواییي پلوه ماته کړې وه، بیا له ځانه راووته او ځان یې د نورو خدمت ته وقف کړ. سو میلر ایله د ژوند په معنا پوهېدلې وه. نوموړې لیکي: (تاسې به داسې ګڼئ چې خپلې ستونزې سره د مبارزې لپاره نور څه نه لرئ؛ خو باور وکړئ چې لرئ یې.)
کارول ساساکي د جنسي تېري قرباني شوې وه او دیارلس کلنۍ کې له کوره وتښتېده. په اتلس کلنۍ کې پرې بیا وحشیانه جنسي تېری شوی و او دې کار بیخي له ارواییي پلوه شیندلې وه، له دې وروسته بیا یوازېتوب، دوه‌ځانی او غریبی ځوروله.
ماشوم یې چې وزېږاوه ټولنیزو مرستو نه برخمنه شوه، دې سره یې ژوند لږ ښه شو، خو خپل بچي ته یې لا ښه ژوند غوښت او پوهېده چې ددې ستونزو د هواري یوه لار لوړې زده کړې دي، په دې خاطر یې پوهنتون ته مخه کړه.
کارول باید لومړی کالج لوستی وی او دویم ګام بیا پوهنتون و، د ټولنیز تامین له دفتره یې مرسته وغوښته او هغوی هم ورته د زده کړو لپاره پور ورکړ. دې یو ارزانه کور کرایه کړ او له ورځنیو لګښتونو به یې هم لږې پیسې سپمولې، ورو ورو یې ځان د ټولنیز تامین له مرستو هم خلاص کړ، دې به ویل: (په لومړي ځل مې پر ځان واکمني احساس کړه.)
کارول په دې لاره مخکې لاړه او په دې باور وه چې دده په شان ښځې دا

کار کولای شي، بیا یې پرېکړه وکړه چې ځان غونډې بې وسو خلکو سره به مرسته کوي.

کارل اوس ۳۳ کلنه ده او په HOME (زده کړه یعنې ځان سره مرسته) مرستندویه اداره کې کار کوي، دا اداره شل زره کارکوونکي لري او بیوزلو خلکو سره مرستې کوي.

دا په زړه پورې ده چې یو انسان په خپل شته ښېګڼو ستړي پټې کړي، یو هڅوونکی قوت رامنځته کړي او خپلې ماتې بېرته جبران کړي. کارول ساساکي خپل بایللی ظرفیت او وړتیاوې بېرته وموندې او له هرې ستونزې سره یې مبارزه وکړه. هغې ماته ونه منله، اوس یې وړتیاوې پر ستونزو برلاسې شوي او دا یې داسې ځای ته رسولې چې نورو ته الګو شوې ده، اوس نورو ته دا ښيي چې هغوی هم کولای شي ددې په څېر خپلو هیلو ته ورسېږي.

زیاتره خلک ښه عاید لري او د هر څه پېرلو وس هم لري، خو بیا هم خوښ نه وي، ډېر زیات نهیلي وي. دوی داسې ګڼي لکه کومه تېروتنه یې چې کړې وي او غواړي پرې پوه شي. تر ټولو مهمه موضوع دا ده چې دوی غواړي پوه شي، د هغه تېروتنې د جبران لپاره څه وکړي؟

څوک چې په ژوند کې خوښي او ډاډ پسې ګرځي زه ورته یوه مشوره ورکوم چې ځان سره دې یو ځل کېني. ځان نه یو څو اساسي پوښتنې وکړئ، آیا په خپل حالت خفه یاست؟ په خپل اوسني وضیعت نور خلک رټئ؟ که داسې وي؛ نو لا به هم د نهیلۍ کندې ته غورځېږئ. له ځانه را ووځئ، داسې کس پسې وګرځئ چې ستونزې او خفګان لري، هغه سره مرسته وکړئ.

موږ په ورځني ژوند کې په خپلو چارو بوخت یو او فکر مو یوازې خپل ځان ته وي، ټوله ورځ په خپلو چارو اخته یو، د سودا لېست، د کارونو لېست، د موټر ترمیم او نور... په دفتر او لوبغالي کې د نورو له څنګه داسې ناپامه تېرېږو لکه څوک چې بیخي وي نه.

زه ددې برخې یوه وړه تجربه لرم، تاسې سره یې شریکوم چې تاسې یې هم

امتحان کړئ. هر چا سره چې مخ کېږې موسکا ورته کوئ، که یې غږ در وکړ سلام پرې اچوئ، زه تضیمن درکوم چې د ورځ پای به مو له نورو ورځو ډېره ښه وي او تر څنګ به مو شهرت او ګرانښت هم ډېر شوی وي. زه داسې کس پېژنم چې په خپل کاري دفتر کې په هر چا ډېر زیات ګران دی، داسې هم نه ده چې ډېر پنځوونکی ذهن لري یا دې ښه تولید وکړي، د منځنۍ کچې مدیر دی، خو یو په زړه پورې عادت لري چې هر چا سره په موسکا مخ کېږي او د احوال یې پوښتي.

تاسې پوهېږئ، د موسکا پر وخت چې ستاسې په څېره کې هر یو کش پیدا کېږي، دا ستاسې د ښه احساس لامل کېږي؟ او همداسې چې تندی تریووئ بد احساس درسره مل کېږي؟ د نولسمې پېړۍ ځینو ارواپوهانو لکه ویلیم جیمز دا موضوع بیان کړې، خو خپلو همکارانو پرې ملنډې وهلې دي.

نن پوهانو ثابته کړې چې د جیمز او پلویانو ادعا یې سمه ده. دا نظریه وایي چې د انسانانو د څېرې حالت یې په روحیې اغېز کوي. اوسنیو پوهانو کې دا نظر ډاکټر رابرت زایونک تائید کړی او دا سړی په میشیګان پوهنتون کې استاد دی. خو دی یوازی نه دی، په ورکرستر کې د کلارک پوهنتون او ماساچوسیت پوهنتون هم ځینې ارواییي څېړنې کړي او دا موضوع یې منلې چې: موسکا ښه احساس او تندی تریوول بد احساس لري.

ډاکټر پول اکمن د کالیفورنیا د طب پوهنځي په ساینس مجله کې دا تشریح کړې، انسان چې بېلابېل احساسات تجسموي، بدن یې هم ځانګړی ظاهري حالت خپلوي، لکه د زړه د درزا بدلون، د ساه بې واره کېدل، دا بدلون احساساتو سره د همغږۍ لپاره رامنځته کېږي. ډاکټران هم وایي چې تندی تریوول پلې (عضلې) راټولوي او په اعصابو اغېز پرې باسي. زه دا ښکاره وایم چې د ډاکټرانو د ټولو اصطلاحاتو معنا ته نه متوجې کېږم، خو په دې پوهېږم چې د خوښۍ کار کوو خوښې احساسوو او که اپوټه د خفګان کار کوو، خفګان احساسوو.

په بل عبارت، که د خفګان احساس مو کاوه له ځانه ووځئ. زه نیویارک کې د بس له یوه موټړوان سره مخ شوم هغه راته دا موضوع ثابته کړه، نن سبا نړۍ کې زیاتره بسونوچلوونکي ښه او خوښ ژوند نه لري. زه وایم که ما هم په ښار کې دومره لوی موټر چلولای؛ نو همداسې به بېخونده وم. یو سهار باران ورېده، زه او څو نور کسان د بس تمځای کې په تمه ولاړ وو، ځینې خلک سره ګوربدل، دې وخت کې مو ناڅاپه یو خوښ غږ واورېده چې ویل یې: (ستاسې د ټولو خوشاله سهار په خیر!)، ما په حیرانتیا ولیدل چې دا د موټړوان غږ و.

له دې سرې خوښي او مستي څخېده. موږ ته موسکی شو، د سرک له هغې غاړې یې را وغوښتو او ویل یې چې جمپونو ته پام کوئ. د بس شیشو خوله کړې وه او د خوښۍ اومستی یوه څپه پکې احساسېده، تر دې چې ځینو تروشو خلکو هم پکې موسکا کوله او ځینو چې خفګان لاره هم عادي ناست وو. زما ځای چې را ورسېده، له موټړوان مې د هغه د ښو اخلاقو لپاره مننه وکړه، هغه موسکی شو ویې ویل: مننه ښاغلیه! زه چې ورځ پیلوم پوهېږم چې ټاکنه زما په لاس کې ده، چې خوړ شم که تریوو. کیدای شي نن ورځ د خوښۍ هېڅ بهانه نه وي، خو زه چې خوښ یم بدن مې لا ډېر حرکت کوي او خوښي احساسوم.

ما چې دروازه بنده کړه او بس روان شو؛ نو پوه شوم چې هغه سړی خوښ دی او خوښ په دې دی چې له ځانه راوتی دی.

ښې پېښې هله کیږي چې تاسې له ځانه راووځئ، ان په هغو ورځو کې هم چې د موټړوان په وینا: (د خوښۍ هېڅ بهانه یا دلیل نه وي.)

په یاد لرو.......................................

- موږ ټول ښو او خوشالوونکو پېښو ته په تمه کېدای شو او له ترلاسه شویو فرصتونو ګټه اخیستی شو، چې چاسره مرسته وکړو. دا کار راته د خوښۍ احساس راکوي.

اووم څپرکی

خوندور ژوند ته ستنېدل

زه داسې خلکو پسې ګرځم چې په خپله تشه (پوچي) اعتراف کوي، زه وایم چې مرسته ورسره وکړم او د بریالي ژوند څکه پرې وکړم. ډکېدل د تشې پر وړاندې راځي. ما لیدلي چې خپلې وړتیاوې لټول او هغه فرصتونه چې خدای مونږ ته راکړي، دا تولې تشې ډکوي، انسان ته خوښي ورکوي او پکې د کار کولو وړتیاوې په ښه شکل زیاتوي.

زه به درسره یوه تجربه شریکه کړم، دسمبر و، سړه ورځ وه او کریسمس ته څو ورځې پاتې وې. هغه وخت به هوا په طبیعي ډول ډېره ژر تیاره کېده. مونږ غونښتل چې د منهتن په نهه ویشتم سرک خپل دفتر رخصت کړو، چې دې وخت کې مې سکرتره رانوته ویې ویل: (بهر یو سړی ولاړ دی، ډېر خفه ښکاري، وایي تا سره ګوري........ جامې یې ښې اغوستي، خو زما ترې وېره کېږي، داسې غوسه غوندې ښکاري، زه به ورته ووایم چې تاسې ورسره نه شئ لیدی، سمه ده؟)

که تاسې داسې دنده کوئ چې موخه مو پکې بشر ته خیر رسېدل وي؛ نو ځان باید هر څه ته چمتو کړئ او داسې حالت کې وېره او ترهه مناسبه نه وي. ومې ویل: (دننه یې را ولېږه.) دې وخت کې زه د خپل سلاکاریز دندبهیر له یوې جالبې تجربې سره مخ شوم.

د سړي په سترګو کې تشدد ښکارېده، ویې ویل: (ګورئ، ما د نیویارک په هیلتون هوټل کې ستاسې وینا اورېدلې او ځان سره مې وویل چې که دا سړی هر څوک وي، خو د خلکو عامه ګټه یې په نظر کې نیولې او نورو غوندې

هسې چټيات نه وايي.)

په دې خبره يې زه پر دې وپوهولم چې سړی شرابي دی. ويل يې چې تر شپېته کلنۍ همداسې بې پروا ژوند کوم او بيا لار بدلوم. دا يې هم ومنل چې د خپلو اړتياوو پوره کولو لپاره يې پيسې لرلې، خو څان ورته تش او بې معنا ښکاربده. بيا يې راته خپل حالت او د خفگان لاملونه وښودل، ورته مې وويل: (تاسې ژوند کې منفي موارد ډېر کړي، گني له دېرش کلنی پوخ نه ښکارئ.)

ويې ويل: (دوه دېرش؛ خو ژوند کې هېڅ څای ته ونه رسېدم، يوازې پيسې مې وگټلې او نورو برخو کې ناکام پاتې شوم. اوس تاسې ته وايم چې څان راته هسې سوډر ښکاري، زه وايم تاسې سره به څه ځواب وي، د خدای په خاطر راته څه وکړئ.)

ومې ويل: (ښه، خو زه فکر نه کوم چې گټه به ولري، څکه ناوخته شوی دی. له بده مرغه زه نه پوهېږم چې تاسره څنگه مرسته وکړم، خو داسې څوک پېژنم چې تاسره مرسته وکړي، هغه کس ستا بيخي خوښ نه دی.)

پوښته يې وکړه: (څوک دی؟)

ورته مې وويل: (خدای؛ له هغه مرسته وغواړه، هغه ستا ټول اړخونه پېژني، ته پرې گران يې او ستا په ښه کولو، حالات ښه کولای شي.)

سړی غوسه شو ويې ويل: (ته هم د نورو غوندې وختي، ما ويل ته به ښه ځواب راکړې، خو تاسې يوازې همدا کولای شئ چې ما خدای ته وسپارئ.)

بيا يې خدای په اماني هم ونه کړه او له دفتر ووت، ما ورته يوازې دعا کولای شوه.

لا نيم ساعت به تېر نه و چې سکرترې مې دفتر ته سر را ښکاره کړ ويې ويل: هغه سړی بيا راغلی او سخت غوسه ښکاري.

کوټې چې ته راننوت همداسې گرځېده او راته يې وويل: (يوازې دومره مې

پوه کړه چې ليونۍ کېږم؟ حواس مې بايللي؟ ته مې پوه کړه.)
ورته مې وويل ته کېنه او ووايه چې څه درپېښ شوي دي، بيا يې راته داسې کيسه وکړه چې زما پرې باور نه کېده، هغه چې زما له دفتره وتی و، لويديځ خواته روان و او د شپې او اووم واټ په څلورلارې کې ځان سره لګيا و چې:
(خدای، خدای، خدای... بس همدا يې زده کړي، نور څه خو نه ورځي).
دې وخت کې ناڅاپه په دې څلورلارې يوه رڼا راښکته شوې وه او د ټولو خلکو مخونه روښانه شوي وو، پلې لار داسې ښکارېده لکه څپې چې وهي او هر څه اسماني رڼا په غېږ کې اخيستي وو.
دی څوکۍ ته تکيه شوی و او عجيبه وېره يې په څېره خپره وه. خو زه شکمن وم چې هسې نه دې سړي ته څه ووايم او بيا همداسې روان شي. ورته مې وويل: (ما يو کتاب لوستی و، نوم او ليکوال يې نه رايادېږي، خو د مرموزو تجرو په اړه و.)
پوښتنه يې وکړه: (مرموزې تجربې يې لا څنګه وي؟)
ومې ويل: (زه خپله هم دقيق نه پوهېږم، څه خارق العاده شی به وي، له دې نړۍ بهر، دا تجربې نه بيانېږي........ خو زما مور د ايالات په شمال کې اوسېده او ناڅاپه مړه شوه، زه ورته حيران ودرېدم، لاسونه مې په کتاب ايښي وو، دې وخت کې مې په خپل سر دوه نرم لاسونه حس کړل...... يعنې تاته وايم چې ته له خدای کرکه لرې خو د خدای نښه دې ليدلې ده، ان که ستا خدای نه خوښيږي هم کيدای شي ته پرې ګران يې او خپله غوښتنه يې درته ښودلې وي.)
ويې ويل: (خو ما هېڅ غږ نه دی اورېدلی، يوازې رڼا وه، يو ښايست او قوت و چې زه يې هلته په څپو کړم، يعنې دا کوم کرامت و؟ څه شی و؟)
ومې ويل: (زه نه پوهېږم، خو غېرعادي کار ښکاري، خدای غېرعادي خلکو پسې ګرځي، خدای دې لکه چې غواړي.)
پوښتنه يې وکړه: (يعنې څه ؟ مرم لکه چې؟)

ومې ویل: (حتمي نه ده، ښایي غواړي به چې ته ژوند وکړې، له خوښیو ډک ربښتینی ژوند.)
هغه مې لاس ونیوه، زور یې کړ ویې ویل: (مننه، مننه ښاغلی نورمن)
ومې ویل: (هیله کوم ما هیڅ هم نه دي کړي.)
سړي وویل: (خو تا راسره مهرباني وکړه، زه پوهېږم چې ستا د مهربانۍ پر وړاندې مې گستاخي کړې.)
ځواب مې ورکړ: (ما درته یوازې دعا کړې، بس.)
خو په دې کیسې کې یو ټکی مهم دی، چې هغه کلک شرابي شراب پرېښودل او بیا یې هیڅ کله ونه څښل.
سړی مهربانه او ټولنیز شوی و، نورو سره یې مرستې کولې او ژوند سره یې مینه پیدا شوې وه، خوښي یې موندلې وه، په خلکو هم گران شوی و، تر دې چې یوه شپه د څلوېښت کالو په عمر ناڅاپه مړ شو، تر څو چې زه پوهېږم د مرگ تر شېبې پورې خوښ و.
ځینې خلک به دا ژوند لنډ گڼي، خو زه ورته وایم چې د ژوند کلونه مهم نه دي، کیفیت یې مهم دی. د هغه سړي ژوند له هغې پېښې وروسته برکتي شوی و، د هغه خوښي، خوشالي او هوساینه مې نه هېرېږي، هغه سړي خپله تشه ډکه کړه، د هغه سړي د شخصي پېښو په اړه نه یم پوه، خو د ژوند د تشې ډکولو ډېرې مثبتې پایلې مې لیدلې دي.
که غواړو چې له ماتو، ستونزو او بدبینیو سره د مخ کېدو پر وخت فکر وکړو او بیا د ژوند تشې له خوښیو ډکې کړو؛ نو دې لپاره معجزه یې ژوند ته اړتیا ده، دې موخې ته رسېدو لپاره ځینو بدلونونو ته پام وکړئ.
یوه ورځ سانفرانسسکو کې د یوې راډیویي خپرونې مېلمه وم، زما دا خپرونې نه خوښېږي، ځکه انسان پوه نه وي چې څنگه پوښتنې به ترې کېږي او څنگه به یې ځوابوي... خو بس یوه سړي زنگ راووهه پوښتنه یې وکړه:
- ډاکټر پیل یې؟

- هو گرانه، مهرباني!
- ډاډه يې چې همدا ته يې؟
- تر څو چې زه پوهېږم، خو همدا زه خپله يم.
- تاسې تل د مثبت فکر خبره کوئ کنه؟
- نه تل نه.
- ښه زه د مثبت فکر په اړه ستاسې ډېر کتابونه نه اخلم، زه يوه ستونزه لرم او فکر کوم چې تاسې به يې را حل کړئ. زه يوازې څواب موندل غواړم، پوښتنه دا ده: زه دوه پنځوس کلن يم او اوزگار يم، تاسې ښه پوهېږئ چې ما غوندې دوه پنځوس کلن سړی کار نشي موندلای، ددې تر څنگ داسې هوښيار هم نه يم، زده کړې مې هم نشته، چندان تجربه هم نه لرم؛ نو زه څه وکړم؟
- ته څه پوه شوې چې هوښيار نه يې؟
- ماشومتوب کې به راته ټولو ويل چې ته هوښيار نه يې، ځيرک نه يې، د کورنۍ ټول عقل مې ورور ته رسېدلی و.
- دا درته چا ويل؟
- ورور مې.
- خو زه وايم چې ته هوښيار يې.... ته وايې دوه پنځوس کلن سړي ته کار نه وي، خو ما تېره اونۍ يو نهه پنځوس کلن سړی وگوماره، ستونزه دا ده چې ته له ځانه نهيلی شوی يې، گني زه ډاډه يم چې کار موندلای شې.

بيا بل اړخ ته شوم ورته مې وويل:

- ښه ته څه وايې چې په چا گران نه يې؟
- په هېچا گران نه يم.
- په ځان خو به گران يې؟
- لا مې فکر نه دی کړی نو.

- که ځان سره دې مینې وکړه، د کار موندلو لپاره چې څه پکار وي، هغه به ځان کې ومومې ..... ته باید ګاونډیانو سره هم ځان غوندې مینه وکړې، خو که ځان درباندې ګران نه وي، هغوی هم درباندې نه شي ګرانېدی.
- نو ته راته دعا کوې؟
- بالکل! ولې نه زه درته حتمن دعا کوم، خو ته ځانته خپله هم دعا کوه.
- نو دا مثبت فکر دی؟
- نه، دا په ځان باور او په خدای ایمان دی، خو منفي فکر یې هم نه شو بللی.

له دې خبرونې شپږ اونۍ وروسته مې یو لیک وموند، پکې لیکل شوي وو چې سړي کار موندلی، لیکلي یې وو: (کار مې په زړه نه و، خو له کومې ورځې چې پرې بوخت شوی یم، بیخي راته په زړه پورې شوی.)

دا د فکر او خبرو کولو طریقه ده! څه چې کولای شئ هغه وکړئ او هڅه وکړئ چې کار مو ښه شي، ادامه ورکړئ چې یوه ځای ته ورسېږئ. په هر ځای کې ناکام، مات، شوم او بدنیته خلک پیدا کېږي، خو اړینه نه ده چې تاسې د هغوی په خبر شئ یا د هغوی په لاره لاړ شئ. په هر ځای کې چې اوسېږئ او که د ځان یا وطن په اړه یې وایئ، داسې ووایئ چې (له نن وروسته غواړم خپله زه ووسم.)

د ژوند ملګري ته مو ښایي دا خبره نوې وي، خو وروسته ورسره عادت کېږي، دا جمله به اصلاً ستاسې پیغام وي، دې وخت کې به ژوند خوند درکړي، که خوند نه وي خوند پیدا کولای شئ، خو څنګه؟ ځواب دا دی: داسې ژوند وکړئ، لکه خوښ چې یاست.

دا مې تراوسه د اروا پوهنې تر ټولو لوی اصل زده کړی دی. که وېره درکې وي او غواړئ چې زړور شئ؛ نو داسې چلند وکړئ لکه زړور چې یاست او

په همدې توگه به زړور شئ.
خبره دا ده چې د ډېرو خلکو ژوند بې گټې دی او په عادي ژوند قانع دي. له بده مرغه دوی ژر یا په څنډه پوهېږي چې ژوند کې یې څه کم دي، زه له ډېرو خلکو سره مخ شوی یم چې خپل ژوند یې تش ښودلی، ځینې یې راسره بحث او مناظرې هم کوي، خو مرسته نه لټوي.
خو د ژوند هر سوړ ډگر په تود ډگر بدلیدی شي او شته تشې ډکېږي. میلیونران، سوداگر او نور هغوی چې د ایمان لپاره په څه پسې وو، د خپلې پوښتنې ځواب یې موندلای. په دې وروستیو کلونو کې پوهانو، مفکرانو او څېړونکو د بصیرت، احساس او ایمان په اړه څېړنې کړي، په زړه پورې پایلې یې ترلاسه کړي او دا یې ثابته کړې چې لوی پوهان لکه محمد (ص) عیسی (علیه السلام) موسی (علیه السلام) ... او نور ربنتیني وو.

په یاد لرو..............................

- حقیقت سره له جنگه تېر شئ.
- ناڅکل شوي خوندونه ومومئ.

اتم څپرکی

ویره پرېښودل او د ایمان قوت

یو وخت په امریکا وحشت خپور و، د درې لسیزې په ژور بحران کې زه همدلته پنځم سرک کې اوسېدم، خو په ټول عمر کې په دې ښار دومره ترخې شپې نه وې راغلې. خلک به ټوله ورځ ښار کې کار پسې ګرځېدل، خلکو کې دا فکر پیدا شوی و چې له دېرش کلن پورته خلک کار نه شي موندلای. خلکو لنګرونو (فقیرخانو) ته مخه کړې وه، زیاتره هټۍ بندې او فابریکې تړل شوې وې.

که د چا بخت ښه و او چېرته به یې کار موند، معاش به یې چندانې نه و. هر ځای کې به منفي ګرا خلک ناست وو او له فقر او لوږې به یې سر ټکاوه. یوه ورځ یوې ټولنې کې ناست وم، ویناوال ټول د اقتصادي چارو وړاندویوونکي وو. دوی ویل: (له دې وروسته به امریکا د ودې او هوساینې مخ ونهویني.) ما دې خلکو ته درناوی لاره خو په دې خبره پرې شکمن شوم.

په ټول ښار د ویرې او خفګان سیوری خپور و. زه به زیاتره وخت ویناوو کې په خلکو او د هغوی په اړتیاوو غږېدم، په دې خاطر به زیاتره خلک راټولېدل او ما به ورته د مثبت فکر خبره کوله، چې خدای شته، حالات به ښه شي. زیاتره خلکو به رانه د شخصي سلا مشورې غوښتنه کوله، خو ما ټولو ته وخت نه لاره.

یوه ورځ د نیویارک د ډاکټرانو ټولنې ته لاړم ورته مې وویل: داسې کوم ارواپوه شته چې د معنویاتو منونکی وي؟ هغه ډېر ژر یو ستر انسان سره مخ

کړم، دا سړی ډاکټر سمایلي بلانتون نومېده او ددې سیمې تر ټولو مشهور او قدرمن ارواپوه و. یوه سړی و او سترګی (عینکې) به یې اچولې.
ددې خطرناک وضیعت، د خلکو د ستونزو او زده کړو د کمښت په اړه ورسره وغږېدم او پوښتنه مې ترې وکړه چې مرسته راسره کولای شي که نه؟ خو د هغه ځواب پوښتنه وه، پوښتنه یې وکړه چې په دعا باور لرم که نه؟ ویل یې کلونو نه یې دا دعا کوله چې یوه کشیش سره مخ شي او خپلې تجربې ورسره شریکې کړي.
دواړه په دې کار سختو نیوکو سره مخ شوو، په هغه ډاکټرانو نیوکې کولې او په ما کشیشانو. په هر حال، موږ دواړو د یو بل په مرسته د دین او روغتیا موسسه سازه کړه، ډېر مراجعین او ښوونیز مرکزونه مو ومونډل او اوس د بلانتون پیل موسسه یادېږي.
ډاکټر بلانتون به زه په خپلو مشورتي ناستو کې ځان سره کېنولم. یوه ورځ یې راته وویل: زه چې په دې خلکو کې څه وینم، له طاعون کم نه دی. د دوی ذهن سخت ناروغه دی او بدن یې هم په دې ناروغۍ د اخته کېدا ثبوت ورکوي.
ما پوښتنه وکړه:

- خو دا طاعون څه شی دی ډاکټر صیب؟
- وېره، هماغه د وېرې پخوانۍ ستونزه .... اضطراب د طاعون اوسنۍ بڼه ده.
- نو وېره هم بدني ناروغۍ پیدا کولای شي؟
- هو ولې نه! دا ستونزه اوس مخ په زیاتېدو ده.
- وېره په انسان کې تر ټولو زیانمونکې ناروغي ده او زر نفوذ کوي.... خو څه ورسره کولای شو؟

ډاکټر ماته را ولیدل، ما ورته د لوی عالم په سترګه کتل ویې ویل:

- زویه! په نړۍ کې دوه ستر عامل قوتونه دي. یو قوت وېره ده او بل

چې تر دې لوړ او ژغورنکی قوت دی، هغه ایمان او باور دی.
ایمان تر ټولو ستر قوت او په یوازې سر له وېرې ډېر لوړ دی. تر دې چې قوي ایمان وېره ختمولای شي. د ایمان اغېز ډېر عجیب دی. یوازې په خلکو کې ایمان را ژوندی کړه نورمنه! یوازې ایمان ... او باور ورزده کړه. دا د وېرې یوازیني درمل دي، ددې په ګټو او کار به شک نه کوې.

- په څه شي ایمان ډاکټر صیب؟
- دا پوښتنه له ما کوې؟ ولې ته نه پوهېږې؟ ته دې دا پوښتنه لږه تصحیح کړه او ووایه چې په چا ایمان؟ په لوی (الله تعالی) ایمان!

بیا یې سپېڅلی کتاب پرانیست، څو کرښې یې تلاوت کړې، بیا یې وویل چې دا نسخه خلکو ته ورکړه، دا د خوښۍ او روغتیا نسخه ده، نوموړي لوی عالم دې طریقې ته ډېر په درنه سترګه کتل.

د ویتنام د جګړې پر مهال رانه ولسمشر نیکسن وغوښتل چې د جبهې د لومړۍ کرښې سرتېرو ته وینا وکړم، ډاډ ورکړم، د جګړې ډګر کې یې زړورتیا ډېره کړم او بیا روغتون کې ټپیانو سره ووینم. ورته مې وویل:

- رئیس صیب! دا باید درته ووایم چې زما عمر تر دېرش کلنۍ لوړ دی، زه وایم چې د نسلونو تر منځ دې توپیر ته پام وشي.
- ته چې چېرته روان یې هلته د نسلونو توپیر هېڅ مطرح نه دی.
- ښه ډېر ښه، نو زه ورته د جګړې په لومړۍ کرښه کې څه ووایم؟
- څه چې هر وخت په خپلو ویناوو کې وایې، هماغه خبرې ورته وکړه، ټپیانو ته هم ورشه، د کټ په بازو ورته کېنه او دعا ورته وکړه.

د هغه په خبره پوه او روان شوم.

یو ډګروال یې راسره کړ، یوه چورلکه او یوه الوتکه یې له څو ساتونکو سره راکړل، ما په ډېرو سیمو کې ډېرو سرتېرو ته وینا کړې ده. یوه ورځ مې جنرال سیمپسون ولیده، دی د بحري کماندو افسر و، ما چې ولیده ویښته یې سپین

شوي وو، ډېر رښتيني سړی و، ما چې څنګه وليده خوښ مې شو، ظاهراً ډېر تريخ سړی ښکارېده، خو زړه يې ډېر زيات نرم و، زه يې وړې خبمې ته يوړم چې د ډګر عقيدتي افسران ووينم، يو هسپانيايي الاصله افسر مې وپوښت چې ستاسې وظيفه دلته څه ده؟

- زه اونۍ کې دوه ځله د ځنګل منځ ته ورځم چې شپېږو کسانو ته ديني مراسم ترسره کړم.
- دا کار ډېر خطرناک نه دی؟
- خو بايد ترسره شي.
- خپله دلته راغلې چې دا کار وکړې؟
- هو!
- ولې؟
- ما د ديني مبلغ په توګه خپل ژوند خدای ته وقف کړ، هر ځای او هر وخت چې اړتيا وي ورځم.

بيا جنرال سره بل ځای ته لاړم، هلته مې دا موقع پيدا کړه چې ځوانو امريکايانو ته د نړۍ ستر حقيقت څرګند کړم: ما ورته خبرې کولې، د ژوند خبره به چې راغله دوی به راته متوجې شول، تېز باد لګېده او بيرغ يې رپاوه، ما غوښتل دوی ته د ژوند پيغام ورسوم، بيا يو کس پاڅېده او داسې سندره يې وويله چې ما تر دې مخکې نه وه اورېدلې، بيا ټولو دا سندره وويله، دعا يې وکړه او غونډه په دعا پای ته ورسېده.

بيا جنرال سيمپسون تر چورلکې راسره راغی، نور ټول د تيارسئ په حالت ولاړ وو، چورلکه والوته، ما چې لاندې وليدل جنرال او ټول سرتيري په نظامي احترام ولاړ ول، ځان نه مې وپوښتل: (هغوی څه شي ته درناوی کوي؟ ماته خو څکه نه و چې زه نظامي سړی نه وم)

بيا پوه شوم چې دوی هغه حقيقت ته درناوی کاوه چې په فکر او ژوند کې يې القاء شوی و، يعنې خدای او د هغه تلپاتې والي ته يې درناوی کاوه.

زه نظامي سړی نه وم او بېرته مې په نظامي درناوي ځواب نه شو ورکولای، بیا مې هغه کار وکړ چې بل هر زوړ امریکایي به کاوه، لاس مې ورته وخوځاوه. بیا عجیبه کار وشو، هغوی هم د ماشومانو غوندې ماته لاسونه وخوځول، هغوی هم ما غوندې خپلې اوښکې وچې کړې او ټول څو میاشتې د ابدیت د افسون تر اغېز لاندې وو.

یو الهام‌بښونکی سړی چې پېژنم ښاغلی ویلیم دانفورت نومېږي، دی د رالستون پورینا شرکت بنسټگر دی. ده یو کوچنی کتاب لیکلی او عنوان یې دی: (تا مبارزې ته رابولم) دې کتاب په ما او زرگونه نورو خلکو ډېر اغېز کړی دی. دا ښاغلی چې ماشوم و په سختې ناروغۍ پرېوته، خو له ښه مرغه یو کال د مثبت فکر له روزونکي سره مخ شو. هغه به لومړی شاگردانو ته د امریکا پخوانی عقیده ورزده کوله، چې که قوي وې، په ځان باور او په خدای ایمان ولري؛ نو څه چې وغواړي ورته رسېدی شي، هغه به دانفورت ته ډېر پام کاوه. ویل به یې: زه درسره ژمنه کوم چې ته به ښوونځي کې تر ټولو روغ انسان یې، ته دا کار کولای شې، زه ژمنه درسره کوم چې ته یې کولای شې، څه چې دې په وس کې وي هغه ټول کولای شې. دې کار په هغه هلک کې د مبارزې مینه پیدا کړه، ښه تغذیه یې وکړه او ټول روغتیایي اصول یې مراعت کړل، سگرټ او شراب یې ونه څښل، ځکه بدن یې د هغه نه تقویه کاوه او اخېره کې یې له ټولو ټولگیوالو اوږد ژوند لاره.

د شپېر اتیا کالو و چې زه یې یوه ورځ نږدې هوټل ته ډوډۍ لپاره ور وبللم. له ډوډۍ وروسته چې جلا کېدو، ما ترې پوښتنه وکړه چې کوم ورزش کوې چې بدن دې داسې روغ ساتلی؟ موږ د هوټل په لاره ولاړ وو، گنه گونه وه راته یې وویل: درښیم یې، ته دې کورتې وباسه. بیا یې د هماغه لارې په سر د ولاړو خلکو په مخکې ورزشي حرکات وکړل، په دې لړ کې په ځمکه هم پرېوته، زه هم ورسره ولاړ وم او پښې مې هغه غوندې خوځولې، خلکو ښتاکې (چکچکې) وهلې او هغه یې هڅاوه.

بیا یې چې ماته لاس راکاوه ویې ویل: مثبت فکر هېڅکله مه پرېږده، د ښه او روغ بدن لپاره باید ښه او روغ ذهن ولرې.
او دا منل شوې خبره ده چې سلیم عقل په سالم بدن کې وي.
د سکاټلنډ لوی مفکر اُسوالد کامبرز وایي: (روغتیا د مادي ژوند او بهرني طبیعت تر منځ تعادل دی، دا تعادل له دننۍ انرژۍ سره د بهرنیو عواملو پر وړاندې ساتل کېږي. له مادي ژونده بهر هر څه زما د مرګ لپاره ساز شوي دي. که څه هم په ژوندوني زما د ژوند د دوام لامل کېږي، خو له مرګ وروسته زما د بدن د تجزیې اسباب برابروي. که د مبارزې قوت ولرم د روغتیا تعادل ساتلی شم. دا موضوع د فکري ژوند په اړه هم صدق کوي. که غواړو چې خپل فکري ژوند ښه په قوت سره وساتو؛ نو جګړه باید ورته وکړو، په دې صورت کې فکري تعادل رامنځته کېږي او دغه تعادل مثبت باور نومېږي.)
(اخلاق هم همداسې دي، هر څه چې د فضیلت رنګ او بوی ونه لري، زه یې د فضیلت دښمن بولم او دا زما په اخلاقي ظرفیت پورې اړه لري. هېڅوک پرهېزګاره نه دی، فضیلت اکتسابي چاره ده.)
لین اندروز ډاکټره لیکواله وایي: (روږدېدل یا اعتیاد په ژوند کې سوري کوي او د ژوند قوت بیا له همدغو سوریو بهر وځي او ضایع کېږي. تر ټولو بد اعتیاد په غم، غوسې او ګډوډۍ اعتیاد دی او بل دا احساس چې موږ ګني په کافي اندازه وړتیا نه لرو.)
هر څه دا تاییدوي چې زیاتره ناروغۍ له ناسمو فکري الګوګانو رامنځته کېږي.
سم فکر زموږ روغتیا ساتي او طبیعي حالت ته یې را ګرځوي. همدارنګه بقراط حکیم (۴۶۰ – ۳۷۰ ق.م) وایي: (په موږ کې یو شفابښونکی قوت دی او دا زموږ د روغتیایي ودې تر ټولو لوی قوت دی.)
که په خپل فکر پوره واک ولرئ، نږدې هر کار چې وغواړئ کولای یې شئ. د خپل ژوند په مسیر له بدبختیو او ناکامیو هاخوا فکر کولای شئ، یا یې د ستونزو په نوم ډلبندي کړئ. دا ډېر قوي اوزار دي او په لږه استفاده ترې فوق

العاده پایلې اخیستل کېږي. که زموږ افکار له ایمان او باور سره یوځای وي؛ نو ډېر حیرانوونکي کارونه پرې کولای شو.

د ستونزو او شخړو حجم ته مه ګورئ چې لاره به درته سخته کړي، خپل ایمان وساتئ، مثبت فکر کوئ او په ځان واکمن اوسئ. ژوند به سخت وي، ساموېل باټلر وايي ژوند سترې او اوږده پروسه ده. فرويډ وايي چې د انسان تر ټولو مهم مسئولیت ژوند زغمل دي؛ خو تاسې ددې خلکو په وینا خپل ځان له ژونده مه نهیلی کوئ. په دې باور لرئ چې که د ژوند د غره څوکې ته ورسېږئ، ډېرې لاس ته راوړنې به ولرئ. دا یاد لرئ، په تاسې کې یو ځواک شته او دا ځواک تر هغه ډېر لوی دی چې تاسې پېژندلای یا یې فکر کوئ. که غواړئ چې ژوند کې لوړ شئ او په لوړه څوکه کې پاتې شئ، هېڅوک مو مخه نه شي ډب کولای. خپل خارق العاده ځواک را وپاسه، هغه په تمه دی چې ګټه ترې واخیستل شي. دا مه هېروه، که په دې باور شوې چې کولای یې شې، حتمن یې کولای شې.

دا کیسه مې ورځپاڼې کې لوستې او تاسې ته یې د نمونې په توګه وړاندې کوم. یو بزګر د خپلې غلې ډېرې ته ولاړ و، دده په ځمکې کې یوه لارۍ تېزه روانه وه، د هغې ته ور لیدل، لارۍ یې څوارلس کلن زوی چلوله، هلک لا د لایسنس اخیستو عمر ته نه و رسېدلی، خو موټروانۍ سره یې لیونۍ مینه وه، هلک تکړه هم و، په دې خاطر یې پلار اجازه ورکړې وه چې سرک ته به نه نږدې کېږي او موټر دې یوازې په پټو کې چلوي.

خو سړی ګوري چې ناځاپه موټر د اوبو ډنډ ته مخه کړه او پکې ور ولویده، هلک له موټره بهر را لویدلی و او موټر لاندې پاتې شو. د ورځپاڼې په حواله بزګر ۱۷۰ سانتي ونه او ۷۵ کیلو ګرامه وزن لاره، خو زر یې ډنډ ته ځان واچوه، موټر ته یې اوږه ورکړه چې پورته یې کړي، ده موټر دومره پورته کړ چې یو بل بزګر راغی او دده زوی یې د موټر له لاندې راوویست.

شېبه وروسته طبیب هم راغی، هلک یې معاینه کړ چې ټپ مپ خو به نه لري، خو

د هلک پلار حیران و، ځکه دا فکر یې لا نه و کړی چې په یوازې ځان موټر پورته کولای شي که نه؟ ځان سره یې وویل چې راځه یو ځل بیا دا کار وکړه، خو موټر یې له ځایه هم ونه خوځاوه. ډاکټر پوه شو چې دا کار معجزه ده، ویې ویل چې د انسان بدن په بېړنیو حالاتو کې ډېر زیات انډرالین تولیدوي او دا ماده انسان ته فوق‌العاده قوت ورکوي. ډاکټر له دې پېښې یوازې همدا تفسیر کولای شو.

نو په غدو کې د انډرالین د تولید ظرفیت ډېر لوړ دی، ځکه شی هله فعالېږي چې وي. له دې معلومېږي چې هر انسان په ځان کې دننه پټ فوق العاده قوت لري.

خو دا تجربه موږ ته یو بل ډېر مهم حقیقت بیانوي. د بزګر په بدن کې حتمن کومه پېښه شوې وه چې داسې خارق‌العاده کار یې وکړ، دا چاره د بدن تر عادي غبرګونه ډېره لوړه وه. دده بدني او ذهني ځواکونه فعال شوي وو، تصور دا و چې ښايي بچی یې مړ شي، همدې کار بې فکره دا ځواکونه فعال کړي وو. داسې بحرانونه په بدن کې پټ فوق‌العاده ځواکونه راویښوي، دا چاره طبیبان داسې بولي چې انډرالین ډېر تولیدېږي او قوت رامنځته کوي.

د هر مهم، سخت او ارزښتمن کار کول هدف او ارادې ته اړتیا لري او په دې کار یا د باېلونکو عواملو سره هم همداسې مخ پر وړاندې ځو. د بدلون د پیل لپاره دغه کلیمې په زړه ولیکئ او دومره یې تکرار کړئ چې باور مو پرې راشي:
هر څه ښه کیدای شي - هر څه ښه کیدای شي.

دا کار تر هغه وخته کوئ چې د خوښۍ ورځ راشي او تاسې ووایئ:
هر څه ښه شوي دي!

په یاد لرو......................................

- که چېرې مو د فکر کچه لوړه کړه او دعا مو وکړه چې خدای دې راته لارښوونه وکړي؛ نو د بریا ورځ به لیرې نه وي.

نهم څپرکی

د ذهن د شفا ښونکیو قوتونو په اړه لا ډېر پوهېږو

نوې طبي موندنې ښيي: اراده انسان سره مرسته کوي چې د ذهني بدلون په برکت لا ډېرې خوښۍ او روغتیا ته ورسېږي. پوهانو ته په بدن د ذهن اغېز څرګند شوی. پوهان اوس دا مني چې بدني روغتیا لپاره د بدن د روزنې تر څنګ د ذهن روزنه مهمه ده او ارزښت یې هم ډېر دی.

ما مخکې هم په دې کتاب کې دې معاصرو علومو ته اشاره کړې ده، خو اوس درسره د طب په برخه کې د یوه ستر انسان برني سیګل او د ده کتاب (سوله، مینه او شفا) په اړه غږېږم، ده لیکلي:

(د یوه جسم په توګه چې د ذهن او بدن په اړه څومره ډېر پوهېږو همدومره یې بېلتون سره سختېږي. څه چې ستاسې ذهن کې دي، زیاتره هغه شیان دي چې ستاسې په بدن کې وي، هیله تاسې ته بالقوه روغتیا درکوي.)

څو کاله مخکې راته خپل ډاکټر لوئیس بیشپ یو ناروغ را ولېږه، سړي ځان زما تر دفتره را ورساوه، څوکۍ کې ولویده او راته یې وویل: جالبه ده، زه ښه احساس نه کوم، زما او ستا ډاکټر یو دی، هغه ماته هم وویل چې مکمل معاینات وکړه او ښه به دا وي چې نورمن پیل وګورې.

همداسې یې څوکۍ کې تکیه وهلې وه، په خفه غږ یې وویل: (اوس زه له تا دا پوښتنه کوم چې د بیشپ غونډې مشهور ډاکټر خپل ناروغ تا ته ولې رالېږي؟ تا یوازې یو کتاب لیکلی او کشیش یې، دا خبره راته داسې ډېره منطقي نه ښکاري، خو خیر زه درته اوس راغلی یم.)

ما ورته وویل: عجبه ده، داکټر بیشپ تاسې غونډې خلکو سره په مرستې ښه

پوهېږي ...... هغه به غواړي ته په هغه څه پوه شې چې اوریدل یې نه غواړې.
سړی څوکۍ کې ځای په ځای شو، ماته یې حیران را وکتل، یوه شېبه مو سره یو بل ته وکتل، بیا مې ورته وویل: (ته ماته دا وواېه چې له چا کرکه لرې او ولې؟)

سړی سور شو، نېغ کېناسته او چیغه یې کړه: ښه ستا کار دا دی؟

ما ورته وویل: هو زما کار دا دی او ته ډاکټر ماته د همدې لپاره را لېږلی یې، زه د لوئیس د کار په طریقه پوهېږم، هغه داسې فکر کوي چې یوه ستونزه ستا د بدني ستړیا او لتۍ لامل شوې او ددې ستونزې ریښه ستا په ذهن کې ده. ددې ترڅنګ ته چې کله ډاکټر بیشپ ته معاینې لپاره لاړ شې، هغه دې د معایناتو خونې ته بوځي او درته وایي چې جامې دې وباسه. خو زما کار د ذهن معاینه کول دي؛ نو که غواړې چې روغ شې ذهن دې باید لوڅ کړې.

زه پوه شوم چې دې منطق مې سړی لږ حیران کړ، خو وروسته مې دا نتیجه ګیري وکړه: (که ذهن دې روغ شو، په همدې بدن به د ښار په روغو انسانانو کې راشې.)

هغه چې بلاخره د روح او بدن د اړیکې او روغتیا په اړه پوه شو؛ نو کیسه یې را واخیسته چې خپل یوه ملګري نه یې کرکه لرله. سړی له غوسې او خفګانه تور شو، بیا یې بله کیسه پیل کړه، ما به چې ورته وویل ختمه شوه؟ ده به دستي بله کیسه را واخیسته، زه بلاخره پوه شوم چې سړی ډېر غوسه او کرکجن دی او په همدې خاطر یې ډېره زیاته انرژي ضایع کېږي. وروسته یې بیا ژوره ساه واخیسته، دفتر ته چې راننوت له هغه وخته ډېر آرام و، ویې ویل: همدومره خبره وه.

ویې ویل: ټول مې له ذهنه پاک کړل. وروسته بیا لکه ډېر قوي انسان نېغ ودرېده، لاسونه یې ښه جیګ کړل او په حیرانۍ یې وویل: ته پوهېږې؟ زه ښه احساس کوم، ربښتیا هم ښه احساس دی.

ورته مې وویل دا طبیعي احساس دي، ځکه تا کې له مودو دا فکرونه ډب وو

او دې فکرونو ته خفه او ستړی کولې، اوس دې ټول بهر را ویستل. چې روانېده لکه بیخي بل سړی چې وي، ورته مې وویل: یوه بله معاینه هم په کار ده. هغه ونه منله، خو له دفتره چې ووت زما سکرترې ته یې ویلي ول چې درې ورځې وروسته راته بیا وخت واخله. ما نه غوښتل چې دا نا روغي پرې بېرته را تاوه شي.

دویم ځل چې بیا راته ویې ویل چې له مودو وروسته په لومړی ځل ډېر ښه احساس کوي. مار ورته وویل: (ښه نو اوس به دې د درملنې دویم پړاو را پیل کړو، دا نسخه پنځه برخې لري.)

-1 *له چا چې کرکه لرې ټول هېر کړه: نوم یې ښه په لوړ غږ واخله او ووایه (زه فلانی هېروم.) هېرول د کرکې درمل دي.*

هغه وویل: (خو ددې هضمول سخت دي.)

ورته مې وویل: خو هضم خپله د درملنې یوه برخه ده. دې سره سړي هم د یوه یوه کس نامه واخیسته او د هغو هېرول یې تصدیق کړل.

-2 *مخکې چې دې چا نه کرکه لرله دعا ورته وکړه، دعا کې ووایه: ما سره مرسته وکړه چې وکړی شم فلاني سره مینه وکړم.*

هغه وویل چې ښکاره دعا ورته نه کوي، ما ورته وویل داسې ووایه: خدایه زه فلاني ته دعا کوم، دا دعا د زړه له اخلاصه کوم، ان له تا مرسته غواړم چې فلاني سره مینه وکړم.

هغه همدا تکرار کړه، ویل یې چې ځان ورته ریاکار ښکاري، خو ما ورته وویل: (د بدلون په حال کې یې.)

-3 *اوس وګوره چې څوک خو به درنه پاتې نه وی، ښایي چا سره دې اړیکې سازول مهم شي، خو له دې وروسته که داسې څوک درياد شو چې بېرته یې پخواني وخت ته ورلې، په هر حال ورسره مینه لره او هېر یې کړه، دعا چې کوې دا اړیکه خدای ته وسپاره، هغه به یې وساتی.*

بیا مې وپوښت: په خدای باور لرې؟
سړي وویل: ولې یې نه لرم، بیشکه چې لرم یې.

-4 *له خدای د خپل پخواني کرکجن حالت لپاره ښښنه وغواړه او مرسته ترې وغواړه چې ویې رغوې.*

-5 *بلاخره خدای ته تسلیم شه، په هغه باور وکړه، هر ضعف چې لرې له هغه یې درملنه وغواړه، تا ځان له کرکې پاک کړی دی.*

د خدای په امانی پر وخت مې ورته وویل: (نوره ماته اړتیا نه لرې، خو ځان له الهی توفیقه بې برخې نه کړې.)

هغه د جملې معنا وپوښتله ما ورته وویل: (ددې پوښتنه د خپل طریقت له کشیش نه وکړه.) سترګې یې وځلېدې، پاڅېده، ماته یې وویل: (څنګه درنه مننه وکړم؟)

ما ورته وویل: اړتیا نشته، له خدای مننه وکړه، دا کار هغه کړی.

څو اونی وروسته زه د ډاکټر بیشپ کتنځای ته معایناتو لپاره تللی وم، راته یې وویل:

- هغه سړی مې چې درلېږی و (نوم یې واخیست)، هغه دې یاد دی؟ اوس یې حالت ډېر ښه دي، لید یې مثبت شوی او ورځ تر بلې قوې کېږي.

دا سړی د بدني او ذهني روغتیا د اړیکې یوه بېلګه وه څکه مې یې کیسه وکړه. په ځینو نورو خلکو مې همدا طریقه عملي کړې، خو چندانې ګټه یې نه ده ور رسولې، لامل یې دا و چې ایمان یې کمزوری و او روغتیا سره یې شوق او مینه نه وه. شوق د روغتیایي ودې لپاره ډېر مهم او د رښتیني ایمان لپاره اړین دی. د ایمان په اړه کمیت هېڅکله د کیفیت ځای نه شي نیولای. ماته چې ډاکټر بیشپ کوم سړی رالېږلی و، د ایمان پوره ظرفیت یې لاره.

ډاکټر ویلارد. ای. کارل په فلادلفیا ایالات کې د توماس جیفرسن پوهنتون تقاعد شوی استاد دی. دی وایي دغه تمه یا باور چې هر څه به ښه شي؛

ناروغ ته باور او د زړه قوت ورکوي. دی وايي: (ناروغ ته هیله ورکول د درملنې مهمه برخه او ان تر ویټامین او ایسپرین ورکولو مهمه ده. ښه ډاکټران د خپل مستقیم ادارک په برکت پر دې موضوع پوهېږي؛ نو ناروغ ته چې نسخه ورکوي دا هیله هم ورکوي چې ورسره ښه به شي.)

۱۹۹۰ کال کې په ټایم مجله کې یوه مقاله خپره شوه، د مقالې سرلیک و (آیا ذهن د ناروغی په درملنه کې مرسته کولای شي؟) دې مقاله کې پر درملنه د احساساتو په اغېز بحث شوی و او پر بدني روغتیا د ذهن د اغېزو نوې موندنې یې څارلې. دې کې یوه ډاکټر هربرټ سپکټور د روغتیا د ملي ادارې د اعصابو متخصص ویلي وو چې که ډاکټران خپلې تجربې د ناروغانو ذهني او بدني درملنې لپاره وکاروي، په طب کې به انقلاب رامنځته شي.

ساندرا لوی د پیټزبورگ د سرطان موسسې اروپوهه ده، دا وايي: (موږ پوهېږو چې اروايي روغتیا اغېزمنه ثابتېدی شي او سترګې پرې نه شو پټولای.)

نورمن کازینس یو کتاب لیکلی، عنوان یې (د هیلو بیولوژي) دی. د بدن او ذهن د څېړنې په برخه کې چې تراوسه کوم ستر ګامونه اخیستل شوي دي، هغه یې پکې پېژندلي او د رواني تمایل او د ناروغیو د نښو نښانو په اړه لیکي:

یوه همکار مې طب پوهنځي کې د یوې ښځې په اړه راسره خبرې وکړې، هغه ښځه هلته معایناتو ته ورغلې وه او یو بلاوډي (ګرده) یې بیخي له کاره لویدلی و. دا ضربه دومره سخته وه چې ښځه ورسره کنه شوه. میاشتې اروایي درملنه یې وشوه او بلاخره معلومه شوه چې له ناروغی خبرېدو ددې ښځې حالت خراب کړی و، دې کار مې همکار ته هم ستونزه سازه کړې وه.

ما چې زیاتره ناروغان لیدلي سرطان لري، خو نورې جدي ناروغی هم پکې لیدل شوې دي. په دې مواردو کې دا ډېره لیدل شوې چې د ناروغی تشخیص یې شدت لا پسې ډېر کړی دی.

د ناروغی په تشخیص یې شدت ولې زیاتېږي؟ بد خبر اورېدل ولې د ناروغانو حالت خرابوي؟ دا امکان لري چې چا کې یوه ناروغي ولیدل شي،

په هغه کې دې يې شدت هم پسې زيات شي؟

نو زه هڅه کوم چې نوي اخته شوي ناروغان له زړو ناروغانو سره مخ کړم، دا کار د تقويتي انرژۍ د زياتېدو شاهد وي او د طبي درملنې اغېز ړښتيا هم زياتوي.

ما دې څېړکي کې د کرکې د درملنې يوه بېلګه راوړله، څکه دا د ذهن تر ټولو فاسدوونکى رواني اختلال ښکاري. دا د حيرانۍ خبره نه ده چې تر ټولو لويو ډاکټرانو خلکو ته دا زده کړې چې په چا دې مين شي. مينه د اغېزناکو درملو د توليد لامل کېږي او په عين حال کې ذهني محصول دی.

دلته يوه په زړه پورې بېلګه راوړم، يوې ځوانې ښځې يو ليک را استولى و، پکې يې ليکلي وو چې مفلسي خلکو ته سختې ستونزې سازې کړې او له دې امله مې پيسو نه کرکه ده، دې په يوه شرکت کې کار کاوه او معاش يې چندانې نه وه. په دې خاطر يې هم پيسو نه کرکه کېده چې ځينې شتمن خلک د پيسو د پريمانۍ له امله ستونزو سره مخ کېږي. هغې ويل چې امريکا په ډالر پرسته ټولنې اوښتې او پيسې يې ددې حالت مسئولې ګڼلې.

ما ورته ځواب کې وليکل: (نور ځان د پيسو قرباني مه بوله، که ته پيسې داسې شی وبولې او کرکه ترې ولرې؛ نو هېڅکله يې نه شي جذبولای، څکه دې وخت کې ستا لاشعور د هغو د دفع کولو او ټېل وهلو لپاره پلان سازوي.)

ما ورته وويل چې ځان دې روغ او هوښيار انسان وګڼي، چې ذهن يې په احساساتو برلاسی کيدای شي. ورته مې وليکل: (آرامه اوسه، حقايق ګوره، څه چې د کرکې لامل کېږي پرې يې ږده، ځان داسې انسان وګڼه چې د هرې سرکښۍ مهارولو پلان لرې، هېڅه تر هغې نه سمبړي ته يې ونه غواړې.)

زموږ نسل د بدني او رواني روغتيا ساتلو لپاره ډېرې لارې چارې لري. ورزش ډېر ګټور دی، زه يې هم کوم. ميډيټيشن هم ښه دی، خو رواني روغتيايي اصول پرې ورزياتوئ، تل روغ فکر کوئ.

زیاتره خلک وايي چې دا ګني نوې موضوع ده، خو آیا هوښیارو ښځو او سړیو له دومره مودې وروسته په خپل بدن کې د ذهن ځواک تشخیص کړی دی؟

یوه بله تجربه هم لرم، له دې دا پایله اخلم چې که خلک ښه فکر وکړي، مثبت لیدلوری ولري او په ارواييي دښمنانو لکه وېرې، کرکې او نورو برلاسي شي؛ نو روغ پاتې کیدای شي. یوه ورځ د شیکاګو په شرمان هاوس هوټل کې جالبه پېښه وشوه.

د هغه ځای مدیر فرانک بریګ او ورور یې ګاس نومېده. دوی د اوهایو په واړه کلي لینچبورګ کې زما له مور او پلار سره یوځای رالوی شوي وو. دوی ته لینچبورګ ګران و او زه به چې شرمان هاوس هوټل کې پاتې کېدم، د خونې او خوړو پیسې به یې رانه هېڅکله نه اخیستې. زه به هم زیاتره وخت شیکاګو ته وینا لپاره تلم او همدلته به اوسېدم.

د هوټل یوه برخه د ګاس اړوند وه، دی د ۸۷ کالو و، خو بیا یې هم ښه مدیریت کاوه، روغ او پرانرژي و. یوه ورځ مې ترې پوښتنه وکړه:

- ته د څو کالو یې ګاس؟
- څه خبره ده؟ ولې کوټه او خدمات لکه چې ښه نه وو؟
- نه هر څه ښه دي، د تل په څېر.
- ښه نو، بیا زما په عمر څه کوې؟
- زه نه پوهېږم څو کلن یې، ځکه ته به زما مور سره یو ځای کالج ته تلې.

ویې ویل: ښه نو، مطلب دې څه دی؟ سینه کې یې یو ډب ووهلم، ده به خپله مهرباني همداسې ښوده، ویې ویل:

- ګوره زویه زه درته یو نصیحت کوم؛ خپل ژوند کوه، د عمر کیسه کې مه اوسه، د خپلې روغتیا غم کوه.

بیا یې یو ځل بیا په سینه کې ووهلم او روان شو، زما تر څنګ یو سړی ناست

و، ويې ويل چې دا سړی به د څو کالو و؟

ورته مې وويل: د ۸۷ کالو دی او اوس هم دا هوټل چلوي.

- جالبه ده، باور مې نه کېږي.

خو ناباوره شيان هر هغه کس ته پېښيدی شي چې په خپل ذهن باور لري او مثبت فکر پکې ژوندی وي. دلته یو عامل د حقیقت او قانون په توګه مطرح دی او هغه سم احساس او سم فکر دی.

زه په دې باور يم چې مثبت فکر لرونکی انسان د خپل ذهن په قوت ځانته له هغه عمره ډېر برابرولی شي چې د بیمي شرکتونه يې منځنی ښيي. دا باور په دې خاطر رښتيا دی چې زه خپله هم دا دی د ۹۲ کالو يم او همدا اصول عملي کوم.

مثلاً زه په منظمه توګه د خپلې وينې فشار ګورم، په وروستي ځل يې ۷۰ پر ۱۳۰ ښودلی و. زه ځان سره تل يوه جمله تکراروم، دا مې له ډاکټر ج.ا.س. ساج نه زده کړې او هغه هم له مشهور سويسي ډاکټر نيهامز نه زده کړې وه. دا جمله ډېره تکراروم: (زما د بدن ژونديو حجرو ته لارښوونه کېږي، همدا اوس زما د بدن شريانونه، وريدونه او نسجونه نرم او ځوانېږي. زړه مې روغ او قوي دی او د وينې فشار مې هم طبيعي دی.)

په دې خبره به مې تل داسې احساس کاوه چې د بدن ټول غړي مې په طبيعي ډول خپل فعاليت کوي. ددې تر څنګ ذهني تصور؛ په خوړو کې ميانه روي او له ذهنه د کرکجنو افکارو ليرې کول مې هم تل مراعت کړي دي.

ډاکټر ماکسويل مالتز مې پخوانی ملګری دی، هغه وايي: (زموږ په دور کې د ارواپوهنې تر ټولو لوی کشف د نفس د تجسم کشف دی.) څومره چې ځان د روغتيا له اصولو سره برابروو، همدومره زموږ پر بدن ددې اصولو اغېز ژور ښکاري.

د اوږد عمر او روغ بدن لپاره لومړی ګام د روغ او فعال ذهن لرل دي. دا کار په ځان، خلکو، راتلونکي باور او په خدای ايمان لرلو هم کېږي، همدارنګه

مثبت فکر او منفي افکار لیرې کول هم ورته کار کوي. ډاکټر کلارنس لیب راته وویل: (تجربو مې راښودلې چې بدبینیو ته باید پام وکړم، دا د فسیل کېدو لومړی نښه ده. زیاتره وخت بدبیني د بدني انحطاط (خوړ) له لومړیو نښو سره راځي.)

نو د روغتیا لاره عبارت ده له دقیق طبي مراقبت، له شخړو ځان ساتل، منظم ورزش، د خوړو معقول مقدار، مینه ناک لید او روغ ذهن څخه.

په یاد لرو.........................

- د مینې او تېرېدنې (گذشت) شفابښونکی قوت مه هېروئ.
- د کرکې او غوسې پر ځای د خوښۍ تخم وکرئ.
- ذهني روغتیا او بدني روغتیا سره اوږه په اوږه دي.

لسم څپرکی

ستاسې د راستنېدو قوت

ما چې څومره بريالي خلک ليدلي ټولو کې يوه خبره ورته وه: پر خنډ (موانع) د برلاسی لپاره چې څه اړين وي دوی هغه لرل او دې کيفيت ته د راستنېدو قوت وايي.

زموږ خلک په دې باور دي چې حالت تل ښه کېږي. همدا ځانګړنه وه چې د بحران، ستونزو، شخړو او نورو سختو حالاتو کې د مثبت فکر په لرلو زړه ته شک نه پرېږدي او په دې باور دي چې ښې ورځې راتلونکې دي، تر دې چې راشي. خو دا فکر په ځان باور، کار او هڅو سره يو ځای دی او دوی هېڅکله ميدان تش نه پرېږدي.

که څوک غواړي چې حالت يې وده او پرمختګ وکړي؛ نو په ښو شيانو پسې ګرځېدل دې زده کړي. که د يوه شي د راتګ قوي تمه ولرئ، حتمن راځي. سوچه تمه معجزه‌يي راښکون لري؛ په دې معنا چې تاسې بايد د خپل کار پايلو ته مثبت وګورئ.

خالق درکې دغه ژوند ښونکی قوت ايښی دی، دا جالبه ده: هر څوک دې دا په ياد ولري چې که ټولې دروازې ورته بندې شوې؛ نو په ده کې دننه يو قوت شته، دا قوت که تاسې (د راستنېدو قوت) بولئ او که (د بیاموندنې قوت)، خو ستاسې په شخصيت کې شته، ان په بدو شرايطو کې هم وي؛ نو څکه وايو چې حالت ښه کيدای شي.

موږ چې هغه کوو تېروتنو سره ځان راحته کړو؛ په دې هم بايد پوه شوم چې زموږ ټولې تېروتنې زموږ له امله دي. که دا دعوه کوئ چې بل څوک مو د

ستونزو مسئول دی؛ نو په اصل کې دا اعتراف کوئ چې په خپل برخلیک برلاسي نه یاست.

موږ تقریباً ټل پخپله د خپلو ستونزو مسئول یو. البته ځیني افتونه او ستونزې چې د انسانانو له واکه بهر دي، هغه په دې کړی کې نه راځي. شخصاً زه چې له ستونزو سره مخ شم، خپل دنننې شرایط تحلیل او ارزوم، ځان پوښتم: (څه مې کړي چې دا ستونزه راپېښه شوې ده؟) عادلانه تحلیل تل حقیقت را څرګندوي.

که د ورزش بېلګه ورکړو، د بیسبال د غوره سیالیو یو لوبغاړی رایادېږي، ده به چې د خرابې لوبې پر وخت کې څه کول، خپله یې راته وویل (دا کیدای شي هر ځای کې هر چا سره وشي.) هغه وویل چې د خپلو لوبو ډېر فلمونه یې لرل او د خرابو لوبو پر وخت یې ټول ولیدل چې په خپلو تېروتنو سم پوه شي. بیا یې دوه فلمونه را واخیستل، دا دواړه فلمونه یې یو ځای لږ ورو چالان کړل او توپیر یې وموند. هغه پوه شو چې د خرابې لوبې پر وخت به یې خپله کینه پښه د ښې لوبې د وخت په پرتله اته سانتي مخکې د سیال په میدان کې کېښوده.

تاسې ته به یې حل اسانه ښکاري چې کینه پښه دې اته سانتي وروسته کړي، خو هغه له دې ډېر ځیرک و. هغه له ځانه وپوښتل چې دا پښه یې ولې مخکې کوله؟ او بلاخره پوه شو چې ددې لامل وېره او اضطراب و، پښه به یې مخکې کړه او دده پخواني موقعیت به خراب شو. ددې ستونزې د حل لپاره یې پرېکړه وکړه چې ورو او په سړوماغزو لوبه وکړي، ځان یې داسې وګاڼه لکه د لوبې میدان سره چې ښه بلد وي، دعا یې هم وکړه او له خدای یې مرسته وغوښته، په دې توګه یې پښه بېرته خپل لومړي او سم ځای ته را وګرځېده، ددې سړي د خرابې لوبې وخت پای ته ورسېده او بېرته لوړو ته وخاته.

له دې کیسې ګني دا سبق نه اخلو چې موږ دې هم د خپلو لوړ ژورو فلمونه

ساز او سره پرتله کړو؟ باید له ځانه یو ذهني تصویر ولرو. که د ژوند په لوړه څوکه نه یاست او هر څه یوستوي روان وي؛ نو څه چې کوئ هغه بررسي کړئ او حافظه کې یې وساتئ چې ستاسې د بدن طبیعي برخه شي. بیا چې ستونزې سره مخ شوئ بیا هم ځان بررسي کړئ او له ځانه صادقانه دا پوښتنه وکړئ چې ستونزه په کوم ځای کې ده؟ وروسته بیا اصلاح پیل کړئ.

تاسې به دې فصل ته په راتلو او د عنوان (د راستنېدو قوت) په لوست لړ شکمن شوي یاست، خصوصاً که لویې ستونزې ولرئ؛ نو له ځانه به مو پوښتلي وي: (څنګه د بیا راستنېدو قوت ترلاسه کړم؟) یا به مو ویلي وي چې (بیا له سره پیلول ناشوني دي.) همدغې وخت کې ستاسې ذهن ته منفي افکار راځي او همدې شیبې کې باید تاسې ځان پورته کړئ او د خپل ژوند مسئولیت په غاړه واخلئ. ځان سره ووایئ: (بیا یې له سره پیلوم، له نن وروسته به مثبت فکر کوم، ځان پورته کوم او مخ پر وړاندې ځم. زه د ځان په لټه یم، پخوا چې کومو کارونو کې ناکام وم غواړم اوس پکې کامیاب شم؛ نو خدایه ته مې مل شې.) تاسې عیناً هماغسې راستنېږئ، څنګه مو چې په ذهن کې تصور وي.

لاندې کیسه د فیلیس ډیلر ده، دا کیسه میک کولیستر ۱۹۸۹ کال کې په سترډی ایوننګ مجله کې خپره کړې وه. زه دا کیسه رانقلوم چې دا ښځه څنګه بریالۍ راستنه شوه.

شپېږ دېرش کاله مخکې مشهورې امریکایې خندوونکې (کومېډینې) نور د خندا حس بایللی و. فیلیس ډیلر د کور مېرمن وه او عمر یې پوخ شوی و، دا د کالیفورنیا په الامېدا سیمه کې اوسېده او ژور بحران سره مخ وه.

د هغې په یاد دي: (وېروونکی حالت و، مېړه مې اوزګار و، کور مو کرایي و، پوهېدم دې ورځو کې مو له لاسه ووت. د کورونو د خرڅلاو دفتر هم پور نه راکاوه، ان د کور برېښنا یې هم را پرې کړې وه.)

فشارونه نور د زغملو نه وو، هغه مجبوره وه چې بل ځای ته کډه شي او هلته

لږ حالت را منظم کړي. يوه ارام ځای کې کېناسته او په فکر و عبادت بوخته شوه، دې وخت کې پوه شوه چې منفي ګرا خلک او منفي افکار ترې را تاو شوي دي. ځان سره يې ژمنه وکړه چې نور به را باندې دا خلک او افکار نه برلاسي کېږي.

هغه وايي: (داسې وه لکه خدای چې خپله دا پيغام را رسولای وي، البته زما ژوند دستي بدل نه شو، خو خپلې سمې عقيدې سهي ځای ته ورسولم. مخکې مې پر ځان د باور په اړه ځينې کتابونه لوستي وو، خو عملاً حالت بدل و. لومړی پرېکړه مې دا وکړه چې له مودې راهيسې په ځان زړه سبځم، نور به دا کار نه کوم.

په ځان مې نوی باور پيدا شوی و، کار پسې وګرځېدم او ځايي راډيو کې مې کار وموندو، البته هغه وخت لږه وېرېدلې ومه خو دې ټولو وېرو سره بيا هم ودرېمه او پرې مې نه ښودل چې ما له ميدانه وباسي.)

هغې د تسليمېدو يا ماتې منلو له کليمې کرکه پيدا کړه.

له دې بحرانه دوه کاله وروسته يې راډيو کې استعفا ورکړه چې ببرته خندوونکې (کميډينه) شي. د راډيو مدير ورسره ژمنه وکړه چې تر دوو اونيو به دې پر ځای بل څوک نه ګومارو، خو فيليس په خپلې دې خبرې هېڅ شک نه لاره چې ورته يې وويل: زه بېرته نه راګرځمه!

فيليس لږه وېرېدلې وه، ډاډه نه وه چې بېرته به ازموينه کې بريالۍ شي که نه، خو ذهن ته يې خلا ورکړه او صحنې ته لاړه، تر خپله وسه يې هڅه وکړه چې ښه ننداره وړاندې کړي. په ازموينه کې بريالۍ شوه او دوو اونيو کې يې ننداره وړاندې کولای شوه.

دا چې د کور د مېرمنې په توګه يې ډېرې ټوکې زده کړې وې کار يې ووه وکړه او ټول خلک به يې خندول، ډېر خلک به داسې هم وو چې بيا بيا به ددې اورېدو ته راتلل. رئيس هم ترې خوښ و، قرارداد يې ورته نوی کړ او ډيلر نږدې دوه کاله هلته پاتې شوه.

بلاخره فیلیر د هیواد په کچه مشهوره شوه. تاسې به ښايي ووایئ چې زه خو فیلیر نه یم. ځواب دا دی چې فیلیر هم لومړیو کې دا تمه نه لرله، خو د مثبت فکر تمرین یې پیل کړ، په ځان یې باور پیدا کړ، چې پکې پټې وړتیاوې فعالېږي، دا وړتیاوې یې کشف کړې. ستاسې به خیال کې هم نه راځي چې په تاسې کې څومره خارق العاده وړتیاوې پټې او څرګندېدو ته په تمه دي. دا وړتیاوې ښکاره کړئ، زه تاسې ته پنځه اساسي اصول درښیم: فکر، زده‌کړه، هڅه، کار او ایمان. دا اصول هغو ته جادويي ګټه رسوي چې په خدای، ځان او راتلونکي باور لري.

ښايي په ستنېدو نړیوال شهرت ونه ګټئ، خو حالت ښه کیدای شي او ډېر ښه کېدای شي، زموږ موخه همدا ده، ښه او خوندور ژوند ته لاسرسی.

دلته درته د ستنېدو د قوت بله کیسه کوم، دا کیسه د دیان هالز په قلم د ۱۹۸۸ ز کال د مې په میاشت کې کښل شوې، عنوان یې (په پای کې پیل) دی او په مک مال مجله کې خپره شوې وه.

د ۱۹۸۱ز کال د فیبروری سړه میاشت وه، یو اورګاډی په لویه لار له پټلۍ لویدلی و او له بل اورګاډي سره یې ټکر کړی و چې د ریل ګاډي چلوونکی پکې مړ شوی و. کارول ته دا سخته شببه وه چې خپله تکیه (مېړه) یې وبایله او دوه خلوېښت کلنې کې یوازې پاتې شوه، بله هېڅ چاره نه وه بې له دې چې هر څه له سره پیل کړي.

هغه وايي: (درې بچي مې ښوونځي کې وو، تېرو دولس کالو کې مې کار نه و کړی او د پیسو په ګټلو او مدیریت هېڅ نه پوهېدمه. د شپې نهه بجې به کټ کې په وېره او ترهه پرېوتم او دې حالت سره مبارزې نوره ستړې کړې ومه. سبا سهار به چې بیا راویښه شوم ځان سره به مې وویل چې ادامه به ورکوم.)

لومړی دنده یې د جامو په یوې پلورنځي کې د پلورونکې په توګه پیدا کړه، همدلته بوخته شوه، له وخت وروسته او د رخصتۍ په ورځ به یې د املاکو په

برخه کې مطالعه کوله، نوموړې وايي: (موږ مفلس نه وو، خو کورنۍ مې باید ساتلې وی؛ نو دومره وخت نه و چې پوهنتون ته ستنه شوې وی او درس مې خلاص کړی وی.)

کارول چې د ملکیت په چارو کې سند ترلاسه کړ، په قوي هوډ او قوت یې کار پیل کړ، بلاخره د کال د غوره املاک پلورونکې په توګه وټاکل شوه او د هغه سیمې په ځانګو کې یې تر ټولو ډېره سودا کړې وه. هغه وايي: (ډېره زما تر ټولو لوی محرک شو.) پنځه کاله وروسته د ایالت په کچه تر ټولو ستره املاک پلورونکې شوه. د خپل کسب و کار د ترتیب په لړ کې یې خپل ځان او بچو ته نوی ژوند ساز کړ او ځان کې یې داسې ظرفیتونه وموندل چې مخکې یې فکر هم نه کاوه، خپله وايي: (دا زما د ژوند تر ټولو سخت کار و، خو په کومه لاره چې روانه ومه وه، پکې هوښیاره او قوي شومه.)

موږ ټول داسې خلک پېژنو چې داسې ستونزو سره مخ شوي دي. کارول غوندې خلک دومره هلې ځلې کوي چې ژوند ته نوې معنا ورکړي. ځینې خلک دا هر څه تقدیر ته سپاري او له سره یې نه پیل کوي. دوی ایله په ځان زړه سبځي او شرابو ته پناه وړي، یا پخواني وختونه رایادوي او په ژور خفګان اخته کېږي. خو دا ځینې خلک چې شاته پاتې شي، بیا ولې پرمختګ کوي؟ او ځینې بیا هماغسې شاته پاتې وي؟

ډیویډ چیریووګا د تکزاس طبي پوهنتون دوکتور دی، دی وايي: (بحراني حالت په ځان د باور لامل کېږي او که ضربه ونه وینئ؛ نو د هر طوفان مخې ته ودریدی شئ.)

د ښو فکر کوئ، که یو کار کوئ او ناشونی درته ښکاري، ستاسې پر وړاندې لوی خنډ پر ځان بې باوري ده. که د حقارت احساس وکړئ، په لږو به قانع شئ، خو په لږو مه قانع کېږئ! موږ ټول تر هغه ډېر قوت لرو چې فکر یې کوو.

یوه کس راته وویل: (زه خاورې شوی یم، هېڅ هیله نه ده را پاتې.) ما ورته په

مثبت ذهني تمایل خواب ورکړ: (مبارک شه، څکه تر دې نور نشې ښکته کیدای، نور که څې پورته به څې.) هغه همداسې وکړل، څه موده وروسته یې فکر ورغبده او حالت یې ښه شو.

په دې ایمان ولرئ چې کولای یې شئ، کولای یې شئ، کولای یې شئ. (کولای شم) کلیمې ته شخصیت ورکړئ او هره ورځ په لوړ غږ وایئ چې: (زه کولای شم، کولای شم، کولای شم.) بریا ستاسې په ذهن کې په کمین کې ناسته ده، هغه ته د بهر راوتو موقع ورکړئ، اجازه ورکړئ چې ژوند ته مو در گډه شي، په لوړ غږ یې په اړه وغږیږئ، په لوړ غږ دعا وکړئ او په لوړ غږ پرې باور وکړئ. د بیا را ستنېدو په قوت فکر وکړئ. دا فکر په تاسې کې پټ قوت را ښکاره کولای شي.

په یاد لرو.............................

- شک مه کوئ او باور وکړئ چې شته درکې.
- ستاسې د بېرته راستنېدو قوت شته، تیار دی، خو ستاسې مرسته غواړي.
- یوازې ایمان بس دی، حقیقي ایمان.

یوولسم څپرکی

د بریا تر ټولو پخوانی پېژندل شوی راز

۱۹۳۱ز کال کې یو په زړه پورې کتاب خپور شو او سخت پام یې را وګرځاوه، د دې کتاب لیکوال واش یانګ نومېده او د بیمې شرکت یې درلود، دا کتاب د هغه وخت مشهور او ډېر لوستل شوی کتاب شو او ما تر ډېرې مودې کال کې نږدې یو ځل لوسته.

بیا مې الماری کې کېښود او تر اوسه همالته ایښی دی. یوه ورځ بل کتاب پسې ګرځېدم چې همدا کتاب (شتمني د وېش لپاره) مې وموند. کتاب مې را واخیست، لومړی پاڼه مې واړوله او لوست مې پیل کړ. ددې کتاب اسانی او د بریا په اړه فلسفې یې ځان سره واخیستم.

د یوه داسې کس کیسه پکې شوې چې ماته خوري، خو بیا د بریا یو راز مومي او لوی پرمختګ کوي. ددې کتاب نظریات مې ذهن کې کېناستل او ددې لامل شول چې یوویشت کاله وروسته زه خپل (د مثبت فکر ځواک) کتاب ولیکم.

تاسې به دا کتاب نه وي لوستی، خو زما ډېرې ماتې یې بریاوې کړې، زه به یې درته دلته لنډیز ولیکم، دا اصول ښایي نن هم هماغسې ګټور وي. لیکوال کښلي وو: (زه ډېر بختور سړی یم، بخت مې بیدار دی، دا بخت له کلونو سخت ژوند وروسته را خلاص شو.)

د واش یانګ دا لوی بخت د فکر نوې طریقه وه او دی یې بریا ته ورساوه. هغه د فکر دا طریقه داسې بیانوي:

(پرېکړه مې وکړه چې ځان نورو سره وویشم، ساده فکر دی، خو ما ځان سره وویل دومره ډېر یم چې بې اندېښنې یې له نورو سره وېشلای شم او دا مهمه نه ده چې څو کسان مې یوه یوه ټوټه اخلي. دا شتمني له هغې شتمنی سره توپیر لري چې په بانکونو، هټیو او سوداګریزو مرکزونو کې پرته ده.

زما نوي (زه) دغه میراث د یوې نوې او مثبتې مفکورې په توګه سوداګریزې نړۍ ته وړاندې کړ او زه یې بریا ته ورسولم. د ځان وېش او بخشش مې پیل کړ او پوهېدم چې څومره ځان ډېر وېشم هومره ډېر به ترلاسه کوم، وخت سره د بېلابېلو برخو لوی خلک ماته راغلل او دوی سره کار هم راغی. زیاتره وخت چې څوک څومره د پیسو حرص کوي، هومره یې په سختۍ مومي. خو که دا خلک نور ښه او نیک هدفونه ولري، پیسې به ورته خپله رامخه کړي.

زه مخکې د خرڅلاو د اعلاناتو مسئول وم، خو چنداني کامیاب پکې نه وم، په دې خاطر مې د بیمې خرڅلاو ته مخه کړه او له داسې ځایه مې کار پیل کړ چې سیالي پکې درز کې روانه وه. لومړیو اوو کالو کې مې ګټه لږه وه. د کار اصولو سره بلدېدو او د ښځې او لور فکر او اندېښنو لږ څه نارامه کړی وم، ځان سره به مې ویل: (واشه! ځان دې په لوی لاس دوزخ ته واچاوه.)

ظاهراً همداسې وم، خو دننه راکې جنتي چاپېریال و، ځکه همدې منفي افکارو سره مې مبارزه کوله، تر دې چې پرې برلاسی شوم. نړۍ کې ښایسته حس پر ځان د برلاسی دی. دا حس دومره خوندور دی چې انسان ته د طوفان مخې ته د وتو زړه ورکوي، چې پرې برلاسی شي. د انسان ځینې دننني غوښتنې وي، خو پر ځان د برلاسی احساس دې غوښتو ته له ورتګه زر څله ښه دی او په ځان کې چې دننه څومره مخکې ځې، پخواني دننني دښمنان به مو شاته ټېله کوي.

کله کله ځینې شکونه زما په ذهن کې د را پارېدو هڅه کوي، خو منفي فکر چې راشي مخکې ورته ودرېږم، هڅه کوم چې لیرې یې کړم او ددې پر ځای

په یوه ارزښتمن شي فکر وکړم. هر څوک دا عادت لرلای شي، مضر او منفي افکار په لومړیو کې کش مکش رامنځته کوي، خو دومره قوي نه دي چې بریالي شي، دا افکار له ذهنه وباسئ، د مثبت شي په اړه فکر وکړئ.)

واش یانګ همدا کار وکړ او بریالی شو.

ښه که تاسې یوه فابریکه ولرئ؛ نو داسې شیان پکې تولیدوئ چې تاسې یا بل څوک ورته اړتیا نه لري؟ آیا فابریکې کې داسې کار کوئ چې ستاسې په زیان وي؟ ښه نو اوس تاسې د یوې فابریکې خاوند یاست او دا فابریکه د فکر ده.

دا فابریکه په تاسې کې دننه ده او تاسې یې خاوند او مدیر یاست. په دې کارخانه کې هېڅه ستاسې له اجازې پرته نه تولیدیږي. هېڅ خام مواد هم ستاسې له اجازې پرته دې کارخانې ته نه راننوځي او له دې ځایه بهر هم هماغه تولید وځي چې تاسې خپله ډیزاین کړی وي.

د واش یانګ په وینا: (د فکر فابریکه! په تاسې کې شته.) خپلو تولید کړیو محصولاتو ته وګورئ: وېره، اندېښنه، ناروغي، غوسه، شک. آیا په دې تولید ویاړئ؟ ستاسې فابریکه دا وړتیا لري چې تجربې د خامو موادو غوندې را واخلي، له ایمان، مینې، زړورتیا او زړه سوي سره یې یوځای کړي او بهترین تولیدي عمل ترسره کړي. ستاسې د فکر فابریکه دې مثبت فکر او پر ځان باور تولید کړي، چې په طبیعي ډول مو تر بریا ورسوي.

یو بل کس هنري. جی. کیزر نومېده، دی هم په صنعت کې پرمختللی و او پوهېده چې د خپل فکر له فابریکې څه ډول کار واخلي، ده د بریا پنځه قوانین ټاکلي وو:

1- ځان وپېژنه او دا وټاکه چې له ژونده څه غواړې؟ بیا خپلې موخې ولیکه او ورته د رسیدو نقشه سازه کړه.

2- په خپلو لویو قوتونو منګلې خښې کړه: په خدای ایمان، د

روح قوت او ضمیر.

3- خلکو سره مینه او خدمت یې وکړه.

4- خپل مثبت اړخونه پراخه کړه.

5- کار کوه! د خپل ژوند نقشه په کار او هلو خلو سازه کړه، بیا د خپل بدن ټول قوت راټول کړه او خپل ټاکلي هدف ته روان شه.

همدا اوس چې تاسې ته دا قوانین وایم رایاد شول چې یوه ورځ یو پلار راغی راته یې وویل: (ډاکټر صیب، زه فکر کوم چې زوی به مې ته بدل کړې او که دې کړ؛ نو دا کار تر معجزې کم نه دی.) ما ورته وویل چې گوره زه معجزې نه شم کولای، خو دومره ده چې د وخت په تېرېدو مې ځینې تجربې ترلاسه کړې او که گټه ترې واخلم ماته په بریا بدلولای شم. هغه راته وویل: (زه غواړم چې همداسې وکړې.)

بیا یې خبره وغځوله: (دا شکر دی، زوی مې هوښیار او ښایسته ځوان دی، خو هر کار ته چې لاس اچوي ناکامېږي او هر کسب ته چې مخه کوي سر نه نیسي. اوس نهه ویشت کلن دی. پوهنتون کې تکړه و، خپله خواري غریب کړې ده. زه ډېر داسې خلک پېژنم چې له پوهنتون خلاص شي، په هېڅ نه پوهېږي. ما چې څوک ښودلي زوی مې ورسره لیدلي، تر اوسه مې ډېرو اروپوهانو ته بیولی دی.)

ما ورته وویل: (ښه خبره ده، زه به یې وگورم، خو زه یوه ساده اروا، ساده افکار او گټور باورونه لرم. آیا ستا زوی دومره لوی شوی چې ساده شي او په پېچلو مسایلو پسې ونه گرځي؟

- زه نه پوهېږم، خو زه به دا دعا کوم چې تاسې یې قانع کړئ.
- ښه ده، ته دعا کوه، زه به یې یو ځل وازمایم.

هلک چې دفتر راغی، ډېر ښه ځوان و، ښه مودب او مهربانه هلک ښکارېده،

لږ تاثیر لاندې راغلی و، خو ډېر ژر په خبرو راغی:

- پلار مې له تاسې غوښتي وو چې ماسره وغږېږئ، هغه د ښار لوی سوداګر دی او غواړي زه هم هماغسې شم، خو له بده مرغه زه په ځان کې دا وړتیا نه وینم.
- خو پوهنتون کې خو..؟
- پوهنتون جلا ځای و، ما یوازې هغه شیان تکرارول چې استاد به غوښتل، خپل هېڅ نوښت مې نه لاره، زه خو وایم چې زه په هېڅ درد نه خورم.

په پنځو دقیقو کې یې همدا خبرې وکړې، ورته مې وویل:

- په ځان دې باور لږ دی.
- هو! ارواپوه هم همدا خبره وکړه او ددې خبرې یې رانه یو نیم سل ډالر واخیستل.
- ګوره زما هدف ستا خجالته کول نه دي، خو موږ سره پنځه دقیقې وغږېدوو او تا دا منفي خبرې وکړې:

1) د پلار هومره وړتیا نه لرې.
2) پوهنتون کې بریا ارزښت نه لري.
3) ذهن دې نوښتګر نه دی.
4) هېڅ په درد نه خورې.
5) منې چې په ځان دې باور لږ دی.

اوس له تا پوښتم؛ د یوه باسواده ځوان په توګه، څنګه دا تمه لرې چې له دې فکرونو سره دې بیا هم بریالی شې؟ زه فکر کوم چې ته خبر هم نه یې خو ځان دې د پلار رقیب ګڼلی او ماته دې منلې ده. تراوسه دې دا فکر کړی چې یوازې ځان سره باید سیالي وکړې؟ آیا تر اوسه دې غوښتي چې ته (پخپله ته) شې؟ څه چې لرې هغه ولې نه شمېرې؟

1) ظاهر دې مناسب دی.
2) ادب
3) مهرباني
4) ښایست
5) فعال ماغزه، د هغه څه لپاره چې پلار دې کړي دي.

بیا مې هلک ته د هنري.ج.کیزر اصول وشمېرل او ورته مې وویل:

- زموږ ناسته ختمېږي، ښښنه غواړم، خو زه نیویارک ته الوت لرم. بیا به سره وګورو.

د بیا لیدو وخت مې ورته دوه اونۍ وروسته په نیویارک کې ورکړ، ومې ویل:

- خو د هغې کتنې نه مخکې داسې یو کس پیدا کړه چې په بد حالت کې وي، هغه طریقه ورته وښیه چې دی پرې بریالی شي. دا فکر هم وکړه چې ژوند کې څه کولو سره مینه لرې؟ دا راته بلې کتنې کې ووایه.

بلې کتنې کې یې وویل:

- خپلې یوې ټولګیوالې ته لاړم، آلوین نومېده، دا مې له پوهنتونه وروسته بیا نه وه لیدلې، ماته یې وویل چې حالت مې خراب دی، پلار یې استاد دی، دې هم استادي غوښته خو په پوهنتون کې یې فیصدي ټیټه وه، پلار یې ورته ویلي وو چې ته د استادۍ شرایط نه پوره کوې. خو آلوین په موسیقۍ کې ښه وړتیا لري او زه پوهېدم چې دې برخه کې فعالیت ته یې زړه کېږي؛ نو ما ورته وویل چې هر کار دې خوښېږي هغه وکړه. ما یې ورته منفي افکار او وړتیاوې په ګوته کړې، عیناً لکه تاسې چې ماته ویلي وو........ زه غواړم ملګرې سره مې مرسته وکړم، چې یوه ځای ته ورسېږي.
- ښه ته څه کول غواړې؟
- یو ملګری مې دی، هغه د کارمونډنې په اداره کې کار کوي او هر

کال له سل تر دري سوو زرو ډالر ګټي، کار کې بريالی دی. هغه وايي، زه همدې کار ته ساز يم چې کارپنځوونکو ته تکړه اجرائيوي مديران معرفي کړم، زه هم ښايي څه وخت وروسته ځانته همداسې يو کاروبار راجوړ کړم.

هلک دا خبره په ډېره شوق وکړه، خو ما چې ورته وويل پلار به دې درسره دا خبره ونه مني؛ نو سړی دوه زړی شو، بيا مې ورته وويل:

- تا دې ټولګيوالې ته ويلي وو چې څه دې زړه وي هغه وکړه؟
- هو، نه پوهېږم، په دې اړه مې ډېر فکر نه دی کړی.

بيا ناڅاپه له ځايه پورته شو، زما سترګو ته يې را وکتل ويې ويل:

- ډاډه يم چې دا کار کولای شم، په هره بيه چې وي! تاسې څه وايئ چې زه ددې کار وړتيا لرم؟ څه فکر کوئ زه تکړه مديران موندلای شم؟

له غږ يې داسې ښکارېده چې ددې کار ځنډول ورته سخت وو. ددې ځوان د بريا کونجي مې وموندله، هغه هم چې څه غوښتل پيدا يې کړل، څو کاله وروسته مې ددې هلک پلار تصادفاً په پيټزبورګ کې وليده، ويل يې چې زوی يې خپل کاروبار کې تکړه دی، تر دې چې په ښار کې هر څوک ښه مدير غواړي زما زوی سره اړيکه نيسي.

ما ورته وويل چې دا د تعجب خبره نه ده، د زوی ليدو ته يې چې لاړم، د لوی مېز شاته ناست و، راته يې وويل:

- ماته چې دې هغه مفکورې راکړې وې، ياد دې دي؟ زه پوه شوم چې تاسې له کومه کړې وې.
- ښه نو، هوښيار هلک يې کنه.

بيا يې چې ځنګه کتاب الماری کې کېښود، ويې ويل:

- دا اصول ډېر زيات ګټور دي، تل راسره وي.

البته بريا ته د رسېدو ډاډمنه لار ځيني نور اصول هم لري: د فکر کولو اصول،

د کار کولو اصول او د زده کړې اصول.

یوه ورځ د اروپا په یوه هوټل کې یوه ځوان هلک سره مخ شوم، هلک ښه ځیرکه ټاکنه کړې وه، د مېلمستون چوپړوال (خدمتګار) و او ښه فعال شخصیت یې لاره. تل به چمتو و او شوق یې لاره چې چانه یې ګټه ورسېږي، دا ګټه یې یوازې تر مېلمنو محدوده نه وه، خپلو همکارانو سره یې هم مرسته کوله. مسئولیت منل یې خوښېدل.

په خبرو ورسره پوه شوم چې هانس ټاکلی هدف لري، ده غوښتل چې د اروپا تر ټولو لوی هوټل او مېلمستون کې چوپړوال (خدمتګار) شي او پوهېده چې دا یې هغه هیلې ته د رسېدو لومړی ګام دی.

دی ښه پوهېده چې د خپلې هیلې پوره کېدا لپاره باید لندن ته لاړ شي او هلته ځینې روزنیز کورسونه ولولي، ماته یې وویل:

- لندن ته تګ راته سخت دی، ځکه پیسې راسره نشته.

ما ورته وویل:

- تا ښه لاره ټاکلې ده، اوس چې کوم کار کوې دا دې راتلونکې بریا ته دروازه ده، داسې فکر وکړه چې د بریا په لومړي پاړکي ختلی یې.

بیا مې ورته یو نصیحت وکړ:

- خپل هدف ته د رسېدو تصویر دې ذهن کې ساته. وګڼه چې د اروپا تر ټولو مشهور هوټل د خوړو تالار ته ننوتې، د ډېرو هغو کارونو په اړه باید فکر وکړې چې کول یې درته اړین دي.)

بیا مې ورته د مثبت فکر کتاب یوه الماني نسخه ورکړه ومې ویل:

- ته په رښتیا هم مثبت فکره سړی یې، خو زه وایم چې دا کتاب هم ولوله، دې سره به پوه شې چې خپل ژوند څنګه د خدای قوي لاسونو ته وسپارې.

څو کاله وروسته زه او زما یو قدرمن مېلمه راث د لندن په یوه مجلل هوټل کې ناست وو، چوپړوال یې راته یوه خبره وکړه چې ماته یې هغه پخوانی

هانس رایاد کړ، سم چې ورته څیر شوم سړی موسکی شو ویې ویل:

- ډاکټر صیب، زه هانس یم، اوس هم دا دی هغه مثبت فکر تمرینوم. دا چې لندن ته تللی او خپلې هیلې ته رسېدلی و، په دې خبره ډېر خوښ شوم، دا ټوله بریا د هغې یوې سمې ټاکنې برکت و.

په یاد لرو...

- ځان وپوښتئ: چې اندونه مې منفي وي؛ نو د بریا تمه څنګه کولای شم؟
- که د نهیلۍ یا ناتوانۍ احساس مو وکړ، د خپلو قوتونو او شتو یو لیست ساز کړئ.
- هر کار چې کوئ او هر څومره که کوچنی وي، ښه په مینه او دقت یې کوئ.
- خپلې موخې پسې په پوره باور لاړ شئ او فکر وکړئ چې ورته رسیدلي یئ.

دولسم څپرکی

ستاسې حسوونکي (Sensors) پوهېږي باور پرې وکړئ

زموږ په بدن کې ډېر کوډگر اوزار ایښودل شوي دي، دا شیان ما تل حیرانوي. لکه راډیویي څپې، موږ ته تل پیغامونه رالېږي، که پام ورته وکړو او ویې منو. د ژوند کیفیت مو ډېر زیات لوړوي، خو که دې پیغامونو ته پام ونه کړو، ښايي مخکې لاړ نه شو او ممکن ناکام شو.

ستاسې حسوونکي (Sensors) ډېر زیات ځیرک او قوي دي، لارې چې ډېرې وي، دا درسره د مسیر په ټاکلو کې مرسته کوي. ستاسې شعور او لاشعور دواړه ښايي د کار یا فکر پر وخت تېروځي. په (خو) او (که) هم باور نشي کیدای. تر دې چې ځینې موضوعات د بحث یا استدلال هېڅ گنجایش نه لري او ځواب یې (هو) یا (نه) وي.

ستاسې حسوونکي درسره مینه لري او کار درته کوي. یوازې ستاسې ښادي او بریا غواړي. تاسې چې تېروتنه کوئ یا په ناپامی هغه لاره نیسئ چې نور پرې روان دي؛ نو دا درسره هېڅکله پکې ملتیا نه کوي. د دوی یوازینی معیار دا دی چې (آیا سمه ده؟) او یوازې هله خپل پیغام بدلوي چې تاسې د ناسمې پرېکړې له پایلو او ناسم کاره را گرځوي. حسوونکي عصبي رشتې نه دي، دا درته د خوند اوخوښی لاملونه برابروي، ستاسې پر ضد کار نه کوي. ستاسې ملگري دي او که د ملگری نصیحت یې واورئ، نو تل به مو ژوند کې بریا او خوښي نصیب وي.

خو که د خپل حسوونکي مشورې ته غوږ نه ږدئ؛ نو څه کېږي؟ په تاسې کې د خفګان یومبهم احساس را پیدا کېږي، تر دې چې کله د ټاکنې پر وخت ناسم غبرګون وښییو یا غنیمت فرصت له لاسه ورکړو، تر ډېره ورته به بیا خوربرو یا ښایي پښېماني تر ابده پاتې شي.
خو اصلاً دا حسوونکي څه دي؟ آیا د الهام یوه بڼه ده؟ نه! زه په دې باور یم چې تر هغو ډېر اساسي دي. څکه الهام اکتسابی چاره ده او له دیني زده کړو ترلاسه کېږي، خو دا حسوونکي ان په بیسواده او بې دینه خلکو کې هم وي. ښایي څینې خلک ووایي چې زموږ د نیکونو د تجربو ټولګه ده او په موږ کې د یوې غریزې په بڼه راپاتې، خو زه په دې باور یم چې دا یوازې د انسان طبیعت نه دی بلکې خدای په موږ یوه لورینه کړې، چې د هغه غږ ترې واورو.
په ټولو انسانانو کې سم او ناسم سره حساسیت شته. په زیاتره غافلو خلکو کې یو زنګ غوندې وي، دوی چې کله ټېټ، ناروا یا ظالم کار کوي یا کوم فرصت بایلي؛ نو دغه زنګ شرنګېږي.
د حسوونکو په اړه ما زیاتره معلومات له خپل ملګري او پخواني همکار ډاکټر سمایلي بلانتون نه زده کړي. هغه به تل په دې اړه غږېده او ما هم پرې باور درلود.
په قاموس کې د حسوونکي یا Sensor تعریف داسې راغلی: (حسوونکی: هغه قوت چې نه نامنلي عقاید، خوځښتونه او احساسات څېپي او ذهن یې له اغېزو ساتي.)
که له ناسمو غبرګونونو د ځان ساتنې ارامتیا درته مهمه وي او که په ځان کې د رضایت او خوښۍ احساس درته په زړه پورې وي؛ نو تل دا قانون مراعتوئ: (که ریښتینې خوښي غواړئ، هغه کار وکړئ چې ښه درته ښکاري.)
دا بریا ته د رسېدو یو له ډاډمنو اصولو دی، څوک چې وایي دا باور منسوخ شوی یا وایي څوک ټول عمر داسې نشي کولای، د هغوی نظر وخت په

وخت بدلېږي. ځینې وخت حسوونکي موږ ته نصیحت کوي چې دا کار مه کوئ، موږ ځان تېرباسو، هغه کار وکړو او بیا یې پایلې خرابې وي.
زموږ حسوونکي ښه احساس تولیدولای شي. ریګي جیکسن د بیسبال مشهور لوبغاړی و، ده خپلو حسوونکو ته اجازه ورکړه چې مرسته ورسره وکړي. مرسته دا وه چې د ۱۹۷۳ز کال په یوې حساسه سیالۍ کې یې دده حالت ښه کړ او زه تل له دې پېښې عبرت اخلم. دی هغه وخت د اوکلنډ اتلانتیک لوبډلې ستوری و او د لوبو په لړ کې په مرګ وګواښل شو.
نوموړی وایي: (اول مې ورته وخندل، بیا مارټین لوتر کینګ، جان او رابرټ کنډی رایاد شول.) د لوبغالي مسئولینو، پولیسو او FBI ادارې ډاډ ورکړ، چې دوی ورسره دي او ټول لوبغالی به څاري، خو نوموړی وایي: (دې ټولو سره، که زه د بیسبال په ډګر کې ولاړ یم؛ نو دوی به ماته څه وکړی شي؟)
ریګي په ځان پوه شو، دومره وېرېدلی و چې لوبه یې نه شوه کولای. دا وېره سخته زیاته وه، بیا یې خپل پلار رایاد کړ، پلار یې د پنسلوانیا په وینکات سیمه کې درزیتوب کاوه، ریګي همالته راغټ شوی و، مخکې یې نیمه مسلکي بیسبال لوبه کوله او ډېر شیان یې پلار ورښودلي وو. پلار یې ورته یو بل لوی سبق هم ورکړی و چې: (خپل سیال سره عادلانه لوبېږه، دروغ او ټګي مه کوه، ټول کاینات به دې ساتي.)
ریګي وایي: (د پلار دا خبره زما د باور اساس و. ما به ټګي هم نه کوله او خپل دننني غږ به مې اورېده، هغه به راته ویل چې دا کار سم دی که ناسم.)
ریګي د پلار له دې سبقه ډېره ژوره ارامتیا ترلاسه کړې وه او داسې یې ګڼله چې ساتنه ترې کېږي، ده به ویل: (که هڅه مې کړې وی چې سیال سره عادلانه ولوبېږم؛ نو خدای به هم ساتلم.)
هغه دا ومنله چې په پرمختګ او غوره سیالیو په رسېدو له خپلو باورونو لرې لیرې شوی او د اتلولۍ په جام ډېر فکر کوي.
وایي: (بلاخره مې د فکر په برکت وده وکړه او کال نه بل ته به د بیسبال خوند

زیاتېده. پوهېدم چې د سیالۍ یوازې یوه لار ده او هغه سخته هڅه ده. که مې هڅه نه وی کړې داسې مې ګڼله چې پوره کار مې نه دی کړی او کورنۍ، لوبډلې، مینه والو او ټولو کایناتو ته بې ارزښته شوی یم................ د پلار ډاډ او د کایناتو د ساتندویۍ خبره چې را یاده شوه زړه مې ډاډه شو او ځان مې لوبې ته چمتو کړ.)

په سبا ریګي د لوبې میدان ته ښکته شو او ښکلې لوبه یې وکړه، خلکو شور و ځوږ کاوه، خو دی یوازې د لوبې توپ ته متوجې و؛ شوټ!

ویل یې: (د مرګ د وېرې په اړه مې هر څه هېر کړي وو، پوهېدم چې پلار مې کور کې لوبه په ټلویزیون ګوري او زما د ګوابښ له موضوع به هم خبر وي. په دې خاطر به مې بیا بیا کامرې ته لیدل، لاس به مې خوځاوه او په دې ډاډه وم چې پیغام مې ور رسېږي.)

یو بل کس چې خپلو حسوونکو ته یې پام کاوه، قاضي جوزوف.ا. واتپر نومېده. ده د خلکو محکمه خپرونه چلوله، ډېر مینه وال یې لرل او خلکو به ورسره خپلې ستونزې شریکولې. دې سړي شل کاله په کالیفورنیا کې د قاضي دنده ترسره کړې وه او د هماغې تجربې پر بنسټ به یې پرېکړې کولې.

دی وایي: (ما د لاس انجلس په محکمې کې کار کاوه، یوه ورځ یې یو سړی راوست، زه به یې ښاغلی توبین ونوموم، دا یې په دې تور نیولی و چې په بلوار المپیک سیمه کې یې موټر تېز ځغلولی و، هلته تر ۵۵ کیلومیټر في ساعت پورې اجازه ده. سړي خپله ویل چې زما موټر خراب دی په ساعت کې له ۵۵ کیلومټرو پورې مزل نشي کولای، پولیسو ورپورې خندل، خو ما ورته وویل چې نورې څېړنې باید وشي، ورته مې وویل چې زه درسره خپله موټر کې سپرېږم، که دې موټر رښتیا هم له ۵۵ کلیومټره/ ساعت نه لوړ نه شو؛ نو ستا خبره سمه ده.

(غرمه موده به وه چې زه د موټر کې مخکې کېناستم، رښتیا هم د سلیټر

پایډل مات و، څومره زور به یې چې ورکاوه ستنه له شل پنځه ویشتو نه پورته کېده، بېرته محکمې ته راستون شوم او سړی مې په خپل حکم بري کړ.)
(له دې پېښې مې یو سبق واخیست: د سلیمان علیه السلام غوندې حقیقت په خپلو سترګو ووینئ، په خپلو غوږونو یې واورئ او ښه یې حس کړئ. که ستاسې خپل احساس درته بل څه ووېل، د نورو خلکو دعوو پسې مه ځئ.)
هو! زموږ احساس هم د حسوونکو بل تعریف کیدای شي.
زما د ماشومتوب یو ملګری هم د خپل دننني احساس ښه منونکی و، اوس مړ شوی دی، خو یوه ورځ مې د یوې ځواني ښځې لیک ترلاسه کړ، دا مې مخکې نه وه لیدلې او ویل یې چې زما د هغه ملګري لمسی ده. ویل یې چې د نیکه په اړه ډېره پوهېږي، ډېر صفتونه یې اوریدلي او غواړي چې نوره هم پوهه شي. دا چې زه یې نږدې ملګری وم؛ نو ما باید ورسره مرسته کړې وی.
هغه سړی فوریست.ر. دیتریک نومېده او دیتریک سپورت به یې باله. مانه به څو کاله مشر و، زما ورسره له هغه وخت ملګري وه چې کورنۍ مو د اوهایو په بلفونتاین سیمه کې اوسېده. ما هغې نجلۍ ته ځواب کې ولیکل چې ته په یوې لویې سُنتي کورنۍ کې رالویه شوې یې، نیکه دې له هر اړخه ستر انسان و، تل به یې خپل دننني حس سره ژوند کاوه او خوښ به و.
لومړی ځل مې چې ولید د یوه دوبي په دوکان کې به یې جامې اوتو کولې.
زه هم د پوهنتون رخصتیو کې کور ته ستون شوی وم.
په وروستي ځل مې چې ولیده، د اوهیاو په ورنتنګون نومې سیمه کې د مرکزي بانک د یوې څانګې مشر و. زه ورسره همالته وم چې زما د ژوند یو تر ټولو ښه ساعت تېر شو او دا کیسه مې یې لمسی ته هم وکړه. موږ هغه مهال امریکا کې سختو مالي فشارونو سره مخ وو، دې وخت کې فرانکلین. د. روزویلټ ولسمشر و.
هیواد کې ټول بانکونه تړل شوي وو، یوه ورځ ځینې سپمونکي په غوسه بانک ته لاړل او خپلې سپماوې یې ترې را وویستې. دې کار نور هم

ولمسول او هغوی هم همداسې وکړل. ډیتریک سپورت چې حالت ولیده، بهر وواته، په یوه لوی بکس ودرېده او په لوړ غږ یې وویل چې ټول یې واوري: (تاسې په موږ باور کړی او پیسې مو راکړې، ستاسې بانک به یو یو ډالر بېرته درکوي، خو اوس حالات ښه نه دي، زما په خبره باور وکړئ.)

ټول پوهېدل چې دده خبرې سرو زرو غوندې ارزښتمنې دي، ځکه رښتینولي یې لکه لمر روښانه وه. هېڅوک ترې پوښتنه ونه کړه او ټول خلک بېرته په بانک رامات شول، یعنې که زه ووایم دا مې نړۍ کې تر ټولو خوښ انسان لیدلی، مبالغه به نه وي.

خو ستونزو او سختیو سره چې مخ شئ؛ نو څه تمه لرئ چې په حسوونکو به باور ولرئ؟ راځئ چې ویې وګورو.

د ریډآیلنډ یو سړی پېژنم، ده خوار ډېرې دروازې وټکولې، خو ټولو بینوا رخصت کړ، مګر خوښي ته چې څه مهم دي هغه یې لرل.

له پوهنتون وروسته یې په یوه شرکت کې د بازارموندنې دنده پیدا کړه او ظاهراً یې راتلونکی روښانه برېښېده. که څه هم دوه کاله وروسته شرکت بند شو او د جي دنده ختمه شوه، خو لنډه موده کې یې د یوه بل شرکت د بازارموندنې په برخه کې دنده واخیسته. ده خپل کار ښه کاوه او ښې پیسې یې اخیستې. بیا یې ناڅاپه موټر ټکر کړ، څو ورځې په روغتون او څه موده په کور کې پرېوت. شرکت ترې درې میاشتې ملاتړ وکړ، خو بیا یې بل کس وګوماره، هغه کس هم دده پر ځای ښه کار کاوه. په اصل کې د هغه کار دومره ښه و چې شرکت رخصت هم نه شو ورکولای. جي په بل شرکت کې دنده پیدا کړه او دا ځل یې معاش د پخوانۍ دندې په پرتله نیمایي و. ده کار په ډېر ښه زړه کاوه او ځان به یې همغسې خوشاله ښوده. کار یې دومره ښه کاوه چې لږه موده وروسته د خرڅلاو د برخې سرپرست شو او معاش یې هم ورسره لوړ شو. په ښځو او نورو ټولو ګران شو او لنډه موده وروسته یې واده هم تیار شو. څه وخت وروسته بیا د همدې خپلې برخې مدیر وټاکل شو او

دا ځل یې معاش نور هم لوړ شو.

تر څو کالو هر څه ښه روان وو، خو یو ځل بیا ورته د ستونزو رامخه شوه او دا ځل بیخي جدي وې. ښځه پرې ډېره گرانه وه، خو هغې پرېښود، دلته ده یوه بله ښکاره تېروتنه هم وکړه. یو شرکت چې نه ډېر اغېزمن و، داسې وړاندیز یې ورته وکړ چې ده نه شو رد کولای او بېرته یې هم دی تېرایسته. ده باید خپلو حسوونکو ته پام کړی وی؟ دا نه و خبر چې شرکت یې څو شتمنو اخیستی دی، هغوی باید څو شرکته نور اخیستي وی او د هغوی د ژغورنې لپاره یې باید ځینې کارکوونکي له دندو ایسته کړي وی. په دغه لبست کې د چې نوم راغی او دی یو ځل بیا اوزگار شو.

دې وخت کې ترې د بیمې یوه شرکت وغوښتل چې سهار دې په اضافي وخت کې ورځي او د بیمې د خرڅلاو په برخه کې دې ورسره خپلې مشورې شریکوي. د شرکت کارکوونکي له ده ډېر اغېزمن شوي وو او دې ته چمتو ول چې په شرکت کې مثبتې لارې چارې عملي کړي. تر دې چې جي یو ځل بیا دنده ترلاسه کړه او تر څو چې زه پوهېږم دا یې وروستۍ دنده وه. همکاران یې وایي چې جي د بیمې شرکت له ښو کارکوونکو دی.

نو، څه چې درته ښه ښکاري د هغه کول مو د بریا په احتمال او خوښۍ اغېز کوي او که له خپل ایمان او باور گټه واخلئ؛ نو هغه څه ترلاسه کولای شئ چې بریا ته اړین دي. که وایئ چې زه یوه ذره ایمان هم نه لرم، بیا هم درسره یم، دې صورت کې به درته ووایم چې ښه سمه ده، کار پیل کړئ، په ایمان او باور پسې مه گرځئ او د تلپاتې بریا او خوښۍ تضمین درته ومومئ. تاسې هم هغه څه لرئ چې خوښۍ لپاره اړین دي.

په یاد لرو.........................

- که رښتینې خوښي غواړو، یوازې هغه کار کوو چې ښه راته ښکاري.

دیارلسم څپرکی

ژوند یعنې مثبت باور

له ډېر عمر او نږدې اویا کله ویناوو، لیکوالۍ او بحثونو مې دا پایله واخیسته: موږ ټول، تاسې چې دا کتاب لولئ او هغوی چې په ځمکه گرځي او ساه اخلي؛ ټول ځمکې ته د یوې ټاکلې موخې لپاره رالېږل شوي یوو. زه په دې باور یم چې پرودگار زموږ د ټولو ژوند لپاره یو پلان لري، که موږ په دې پوه شو او ویې منو، بریا او خوښۍ ته رسېږو.

خو دا تل نه وي، ښايي یو کس لاره غلطه کړي او زه فکر کوم ددې کار یو لوی لامل د ایمان کمزوري ده. څوک چې رښتینی ایمان لري، نه نهیلی کېږي، ځکه مدام د ماتې جبرانولو وس لري.

ایمان او باور زموږ په ژوند کې بدل کیفیت رامنځته کوي او ددې کتاب د لیکلو لامل هم همدا و. زه به درته د یوه هلک کیسه وکړم چې ژوند کې یې خپله رښتینې دنده د همدې ایمان په مرسته موندله.

خوان انتینو روډریگر د ریوپیدراس کوچني ښار په یوې بېوزلې کورنۍ کې وزېږېده. پنځه خوېندې وررونه یې لرل، اونۍ کې به یې په سختۍ څېرته دوه ځله ښه ډوډۍ وخوړه او کله کله به یوازې ترخې قهوې ته ناست ول. اوه کلن و چې د گنیو په پټي کې یې کار کاوه، خو مور او پلار یې دا ور ښودلي وو چې که ایمان ولري، هر کار کولای شي.

له دې وروسته وړوکی خوان د گلف په لوبغالي کې خدمتگار شو. ډېر زر یې یوه اوسپنه پیدا کړه، گیا یې ورپورې کړه، بوتل به یې د نښې په توگه ایښوده او په دې توگه یې د گلف لوبې تمرین پیل کړ، خو په دې کار کې یې ښه

مهارت را خپل کړ. په همدې کال کې ددې کلپ یوه لوبغاړي(چې ده یې خدمت کاوه) خوان ته د ګلف د وسایلو یو سیټ ډالۍ کړې، دې وخت کې خوان د امریکا پوځ ته ننوتی و او په دې هیله و چې یوه ورځ به ترې د ګلف مسلکي لوبغاړی وځي. لومړی موخه یې دا وه چې خپلې مور ته یو کور واخلي، ځکه نیویارک ته چې راغلي وو، په کرایي کور کې اوسېدل.

خوان په ۱۹۶۰ز کال کې مسلکي لوبو ته ننوته او له دې وروسته به بیا خلکو د (کی کی روډریګرز) په نامه پېژنده. درې کاله وروسته یې مور خپل نوي کور ته لاړه. له دې وروسته (کی کی) د ګلف د اسلیپي هالوکنټري لوبغالي غړی شو، دلته یې په ایمان یو بل اړخ ور زیات شو، یو کس سره مخ شو او دغه کس ډاکټر سمایلي بلانتون نومېده او هغه هم ددې کلپ غړی و.

کی کی وایي: (بلانتون به هغه وخت د اتیا کالو و او زه به څه باندې شل کلن وم. خو لوبغالي کې به چې ګرځېدو داسې به غږېدو او خندل به مو لکه دواړه چې همزولي یوو. ډېر ښه ګلف یې کاوه او ما ترې د ګلف او ژوند په اړه ډېر څه زده کړي دي. هغه را وښودل چې توپ (بال) به څنګه وهم، خپل ټول حواس باید په بال متمرکز کړم؛ نه د لارې په خنډونو او پیلی (کندې.)

(هغه به راته ویل: مثبت اوسه، ماغزه چې دې څه ویني بدن دې کولای شي. که منفي فکر دې وکړ هماغه خوا ته ځې، خو که موخې دې په ذهن کې وي؛ نو نښه پرې نیولای شې.)

د کی کی ایمان او باور لا نور هم قوي شو او د سیالیو اتلولي یې وګټله. پنځوس کلن و چې په ۱۹۸۵ کال کې یې پیش‌کسوت (د پخو عمر خلکو) سیالیو کې برخه واخیسته، هلته هم اتل شو او د (پیش‌کسوت د سیالیو غوره لوبغاړي) لقب یې وګاټه.

اوس یې د کی کی روډریګرز په نامه یو بنسټ ساز کړی دی او په دې بنسټ کې د خپل ایمان فلسفه بیوزلو او اړمنو ماشومانو ته ښیي: (هغوی ته وایم له هرې ستونزې یا ننګونې سره چې مخ کېږئ، تاسې ته یو سبق دی، ورته وایم

چې لومړی خدای سره اړیکه ونیسئ، هغه ته غوږ شئ او له هغه مو چې کوم غږ واورېده، بیا نور څنګه مه کوئ او ویې منئ.)

هغه سپارښتنه کوي چې: (د خدای لید تر موږه پراخه دی، ژوند له لوړو ژورو ډک دی، خو که خپل افکار د خنډونو پر ځای یوازې په توپ (بال) متمرکز کړئ، هر کار چې کوئ پکې به بریالي یاست، ان که تر دې وخته هېڅ بریالي شوي نه یاست.)

کې کې په هغه پلان مخکې لاړ چې خدای ورته ټاکلی و او په دې یې باور لاره. زیاتره ورزشکاران او د المپیک لوبغاړي په دې پوهېږي چې ایمان د بدني تمرینونو، څغاستې او تر دې لا ډېر مهم دی.

مثلاً الیزابت مانلي د کاناډا نامتو سکیټ لوبغاړې وه. په ډېر بد او متزلزل حالت کې وه، خو د ارواپوهانو او تمرین په مرسته یې ستونزه حل کړه. بلاخره یې د ۱۹۸۸ز کال ژمنیو سیالیو کې د سپینو زرو مډال وګاټه.

ډاکټر فروډریک نیف د یوې ورزشي ډلې د ذهني روزنیز پروګرام لپاره ګومارل شوی و، ددې سړي دنده په ټیم کې دا باور پیدا کول وو چې په مونټرال ګول وهلای شي. مثلاً منفي فکر به یې چې پکې ولید سمدستي به یې ورته ویل مثبت فکر یې ځای‌ناستی کړه. د همدې مثبت فکر په برکت یې بلاخره خپل کاناډایي سیال مات کړ او د څلور پر یو پایلې پر بنسټ یې د ستېنیلي جام وګاټه.

ښایي ووایئ چې: که یوازې منفي افکار مې مثبت کړم، ژوند کې بدلون راوړی شم؟

ډېره ښه ده، وبه ګورو چې په دې اړه ارواپوهان څه وایي: سینیتا ک. چندلر د اینډیانا په ایالاتي پوهنتون کې د ارواپوهنې مشاوره ده او شریل ا. کولانډ د لوویزویل په کنتاکي طبي پوهنتون کې استاده ده، دوی یوه پایله ترلاسه کړې او د هغې راپور یې د ۱۹۸۹ز کال په ایجوکیشن ډایجسټ مجله کې خپور کړی و:

کوم افکار او اعتقادات چې په ذهن کې ساتل کېږي، په شعوري یا لاشعوري توګه زموږ د بدني یا رواني چلندونو په رامنځه کېدو اغېز ښندي.

ځان سره مثبته اړیکه د روغ ژوند کونجي ده. محصلین زیاتره وخت د ځان په اړه منفي غږېږي او په دې کار خپله رواني انرژي کموي. کوم فکر چې په ذهن کې وي تر یوه ځایه د باور په توګه منل کېږي او بلاخره په چلندونو کې راڅرګندېږي.

ددې ډول افکارو تمبول منفي افکارو او احساساتو ته ښه ځواب دی. که منفي فکر ذهن ته ورغی، محصل دې ځان ته ووایي چې (بس دی) دا کار د منفي افکارو، وېرې او حواسو شیندلو مخه ډب کوي. دا ساده خبره ده، خو پخواني عادتونه ختمولای شي. د فکرونو تمبول کولای شي چې د هر ډول بېخونده فکر د راتلو مخه ډب کړي. دا کار د ځینو افکارو لکه وسوسې، وېرې، ماتې، بې کفایتی، اضطراب، دردوونکو خاطرو او ځینو کارونو لکه نوکانو خوړلو یا ډېر خوراک غوندې چارو مخه نیسي.

د افکارو تمبول یا ودرول داسې کېږي چې د منفي فکر ځای مثبت ته ورکړل شي، زړه ته قوت ورکړل شي او پر ځان د باور په اړه عبارتونه تکرار شي. محصلین چې هر منفي فکر تم کوي، پر ځای یې مثبت فکر مخ ته وړلی شي. مثلاً (زه کم عقل یم) دا فکر تم کېږي او ددې پر ځای (زه هوښیار یم، له دې مسئولیته وتی شم)؛ د (زه ناپوه یم) پر ځای (ما څه زده کړي، څکه هوښیار شوی یم)؛ او د (زه په شرایطو برابر نه یم) پرځای(زه دا زړورتیا لرم چې خپلې تولې هڅې وکړم) راتلی شي.

اروپوهان وایي چې داسې مثبت افکار باید د ورځې څو وارې، د ویښېدو پر وخت، له خوب مخکې او نورو وختونو کې تکرار شي.

آیا ځان ته چې څه وایئ رښتیا هم ستاسې د فکر او چلند په بڼه اغېز کوي؟

تاسې به حیران شئ، خو زموږ ذهن ډېر پېچلی دی او طب لا تر اوسه دې ټولو پېچومو ته نه دی رسېدلی.

ذهن په اصل کې ډېر مرموز او حیرانوونکی قوت دی. نو موږ که په هر عمر یو، په دې بهانو به ځان نه تېرباسو چې زه یې نشم کولای؛ مهمه نه ده؛ زه هېڅ تاثیر نه لرم او نور... .

ماشومان باید مثبت فکر ته وهڅول شي. دا باید ورته ووایو څه چې ترې سازېدی شي. د بریا او موفقیت روح باید ور وښودل شي. هره مور بچي ته ویلی شي چې: (ته به یوه ورځ ځان ته یو ځوک شې او ښکلې ژوند به درته ساز کړې.)

که د ماشومانو د شخصیت جوړېدنې پر وخت ورته دا موضوعات تکرار شي، په ماشوم کې انګېزه پیدا کېږي او څه چې کېدای شي هغه ته رسېدی شي.

دې وروستیو کې له میسوري د کانګرس د غړې اغلې آیکي اسکلټون لیک راغلی، لیکلي یې وو:

ګرانه ډاکټر صیب پیل؛

ښایي زما د ګرانې مور د مرګ په خبر خفه شئ، هغه خدای ته تللې، زه یې تل د رحمتونو شکر کاږم، هغه ستا ملګرې وه او ما درته دا لیک ولیکه چې جنت ته د هغې د تلو خبر درکړم.

زه مېرمن سکلټون پېژنم، فعاله، مبارزه، تکړه مېرمن او ښه مور وه. آیکي دولس کلنه وه چې ګوزڼ (پولیو) ووهله او لاسونه یې ځوړند شول. پښې یې بېرته را ښې شوې او فعالیتونه یې پرې کولای شول، خو فکر یې هم نه کاوه چې لاسونه به ګنې بیا وخوځوي. دا په نهیلۍ کې ډوبه وه، مور به یې ورته ویل: (آیکي، ستا ژوند ستا په لاسونو او متو کې نه دی، بلکې ستا په زړه او

ذهن کې دی. ته چې د څه اراده وکړې هغه کولای شې.)

آیکې غوښتل چې څغاستونکې شي، ونت ورت نظامي پوهنتون ته لاړه او د څغاستې د لوبډلې غړې شوه. روزونکي یې ورته وویل: (گوره لورې، ته بې لاسو هېڅکله څغاسته نشې کولای، ځکه منډې ته لاسونه هم د پښو هومره مهم دي.)

آیکي ورته وویل چې صیبه زه غواړم څغاستونکې شمه.

درې کاله هلې ځلې یې وکړې چې روزونکي راضي کړي او د لوبډلې غړې یې کړي. په دې کال لویه پیښه وشوه یعنې کېمپر پوهنځي سره سیالي پیل شوه، ایکي وویل: (صیبه زه غواړم چې د اوږد واټن څغاستې کې برخه واخلم، البته په دې پوهېږمه چې ډېره سخته سیالي ده.)

روزونکي وویل: (گوره! زه درته دا موقع درکوم، ځکه په دې باور یم چې ستر انسان یې، خو ته په هغه لوبو کې برخه نشې اخیستی، که څغاسته دې د زړه هیله وي زه درته اجازه درکوم، زه به دې لاسونه په بدن پورې وتړم او ته دې هم خپله ټوله هڅه وکړه.)

لومړی کس راغی، دویم او درېیم هم راغی خو آیکي نه ښکارېده، خلک په تمه وو، بلاخره آیکي هم راغله، که څه هم لږه وروسته شوه، خو تر اخره پورې یې منډه ووهله. دا چې د پای کرښې ته را ورسېده ټولو محصلینو ورمنډه کړه او د لومړي کس پر ځای یې دا په اوږو سپره کړه، په لوړ غږ یې ددې نوم اخیسته او میدان کې یې گرځوله.

آیکي بیا وروسته حقوق‌پوهه او د متحده ایالاتو د کانگرس غړې شوه. زیاتره وخت به یې چې کار کې پرمختگ وکړ مور به یې ماسره اړیکه نیوله، ویل به یې: (ماسره مرسته وکړه، زه غواړم هغه دومره لوی شخصیت کړم چې وړ یې ده، زه په دې باور یم چې هغه یې کولای شي.) بلاخره همداسې وشول، د مور هڅوونه یې ددې لامل شوه چې هغه نن دې ځای ته رسېدلې.

نن سبا داسې باور لرونکي خلک زیات شوي دي، یوې خپرونې د یو سل او

شل بریالیو کسانو لېست خپور کړی و، په دوی کې څېنې زه پېژنم چې دا لاره یې د ایمان او باور په قوت کچ کړې ده: په خدای ایمان، په ځان باور، په هیواد باور، په خپلو لاس ته راوړنو باور. دوی په خپل پرمختګ د نړۍ د میلیونونو خلکو ژوند بدل کړی دی.

ودیت ولانس یو بل کس دی، په دې لېست کې یې نوم راغلی او زما ملګری دی، دې سړي ریډرز ډایجسټ مجله د نړیوال باور او شهرت خاونده کړه. لومړیو کې به دې او مېرمن یې لي لا مجله ډیزاینوله، په زاړه موټر کې به یې خپله مطبعې ته وړله. دوی به چې ګرځېدل او خپل افکار به یې خپرندویانو ته ویل هغو به ورته ویل چې دا (جنوني افکار) دي او خندا به یې ورپورې کوله.

اُولیو ان بیچ کونډه شوه، دې وکړی شول چې بیچ هوایي شرکت ساز کړي او دا طرحه یې خپل خاوند سره سازه کړې وه. دا هم په خدای ایمان او په ځان او د خپل شرکت په ښه والي باور لري.

ماریوت یو بل کس دی، دی هم د یوې متدینې کورنۍ اولاد دی او د ماریوت په نامه د لوړ کیفیت او خدمت لرونکي زنځیري هوټلونه یې ساز کړي دي.

بیل ماریوت پخوا واشنګټن کې د سرک په غاړه کراچۍ درولې وه او هاټ ډاګ خواړه به یې پرې خرخول. زه یې هم پېرودونکی وم، یوه ورځ یې راته وویل چې نن یې بازار ډېر ښه و، پنځلس ډالره یې ګټلي دي.

ایمانداره خلک کارونو پسې ګرځي او مثبت فکر کوي. دوی پوهېږي چې لویوالی له کوچنیتوبه سازولی شي. ایمانداره خلک مفکرین دي او وخت په دې نه ضایع کوي چې په خپل حال وژاړي یا پرې افسوس وکړي. دا خلک خپل ذهن په منفي فکر نه خرابوي، دوی مثبت فکر کوي، فکر کوي، فکر کوي او باور لري. په دې توګه یې ذهن ته مفکورې راځي او دا مفکورې بیا زیاتره وخت د ټولو انسانانو په خیر وي.

خو د انسان طبیعي لیوالتیا دا ده چې ووایي: دا ټولې کیسې الهام ښونکې دي، خو ماته یې څه؟ هغوی ما غوندې عادي خلک نه ول، فوق العاده خلک وو.

خو دا تېروتنه ده، ټول په لومړیو کې عادي او فقیر خلک ول، خو هر یو فوق العاده انسان شو، څنګه؟ په فکر، په باور، په کار کولو، په ماتې خوړلو، په هڅې کولو، بیا هڅې کولو، پاڅېدلو او ځان پورته کولو.

په یاد لرو.................................

- باور لرل نتیجه ورکوي.
- باور لرل ان په سختیو شرایطو کې نتیجه ورکوي.
- د ستونزو ځواب ایمان او باور لرل دي: ایمان په خدای، باور په ځان، په راتلونکي، په دې چې کولای یې شئ او باور په خلکو.
- ایمان ولرئ او ایمان وساتئ.

خوارلسم څپرکی

د شوق اور بل وساتئ

ژوند تل خوندور او بامرداه نه وي، کله کله ترخې او لوړې ژورې هم لري، خو موږ له بدهمرغه کله کله خپل شوق کمېدو ته پرېږدو او دا کار که زموږ ژوند ته مرگونی نه وي؛ نو خطرناک دی.

شوق یا لیوالتیا له حیاتي لاملونو دي، ایمانداره او بریالي خلک یې ډېر لري. دا خلک ترې د مسئولیتونو ترسره کولو، ورځنیو چارو او ستونزو حل کولو لپاره گټه اخلي.

شوق په هر انسان کې طبیعي وي او د خندا او موسکا هومره زموږ په طبیعت شته وي.

انسان چې په شوق راشي ټول شخصیت یې وځلېږي، ذهن یې تېز شي، درک او شهود یې لوړ شي، د ژوند ټول قوت او د نوښت وړتیا یې راڅرگنده شي او دې سره د انسان حرکت لا پسې ډېر شي.

ا.ب.ز تارون یو فیلسوف دی، دی وایي: (اوبه باید له بخار کېدو دمخه وخوټېږي، موټر تر هغه وخته ذره حرکت نه کوي چې د بخار تودوخه یې سل درجې نه شي... هېڅوک د شوق د تپ یا بخار پرته د ژوند ماشین ته حرکت نه شي ورکولای، که دا نه وي ولاړ به وي. دا یاد ساتئ شوق داسې دی لکه بیټرۍ کې چارج؛ لکه اور کې گرمي او هوا کې انرژي ... ټول د ژوند او گټنې لپاره دې ته اړتیا لري. لیوال یا شوق لرونکی انسان بریالی وي. خدای هم بې شور و شوقه انسان ته څه نه کوي. د اهنگرۍ بنۍ (کورې) ته اور په کار دی. ټولې لویې لاس ته راوړنې له روښانه زړونو راوتې لمبه بنیي.)

شوق نه مې موخه هغه ډېر تود او جنجالي هم نه دی او هغه بيخي رغی او تت هم نه ښيیم. بلکې زه درته د قوي، مثبت او منظم خوځښت خبره کوم. لکه يو هوښيار چې وايي: (دنيا د هغو پرشوره ليواله (شوقي) خلکو ده چې په ځان واکمن وي.)

ددې کتاب ليکلو يو لامل د شوق پراخه ارزښت ته اشاره وه، خصوصاً هغو ته چې غواړي په ژوند کې کوم ارزښتمن کار وکړي. زه له ب.ک. فوربز سره موافق يم چې وايي: (انسان ته شوق دومره مهم دی لکه الوتکې ته وزر يا څرخ. دا هغه قوت دی چې انسان ته الوت ورکوي او معجزه ډوله کارونه پرې کوي. دا په انسان کې بې‌باکي، زړورتيا او په ځان باور پيدا کوي او په شکونو يې برلاسی کوي. بې پايه انرژي توليدوي او دا د ټولو کارونو لپاره د سوندتوکو سرچينه ده.)

غميزه يې بويه چې ژوند دې کوو، خو هېڅ حرکت، هيجان او شوق دې راسره نه وي او په نه زړه دې لګيا يوو. غلي، تش او بې شوقه اوسېدل يعنې له هغه خونده بې برخې کېدل چې ټول انسان يې د څکې وس لري.

موږ ټول له بې ګټې‌توب او بې ارزښتۍ راوتلای او په ژوند کې تودوخه پيدا کولای شو. دا هله کېږي چې انسان خپل ذهن بدل کړي، دا د خفګان او تشې ډکولو يوه لاره ده.

بريا ته رسېدو لپاره بايد انسان شوق او ايمان ولري. سر اډوارډ آپلتون څېړنې او اکتشافات وکړل او بلاخره د راډيويي خپرونو لامل شو، خپله يې هم نوبل جايزه واخيسته، يوه ورځ ترې د بريا د حيرانوونکي راز پوښتنه وشوه، دده لومړی ځواب دا و: (دا ټول شوقونه له شوقه راپاڅېدل.) بيا يې وويل: (زه د شوق ارزښت تر فني مهارتونو لوړ بولم.)

زما لا ياد دي، د صنعت يوه سرلاري والټر کرايسلر يو ځل وويل: (هر انسان چې کوم شي سره نامحدوده شوق لري، پکې بريالی کېدای شي.) همدارنګه د رالف اولډو امېرسن يوه مشهوره وينا ده چې: (هېڅ لوی شی، بې له شوقه

نه ترلاسه کېږي.)

که د شوق په اړه دا ادعاوې رښتیا وي، ورپسې منطقي پوښتنه دا ده: (که څوک شوق نه لري هم ترلاسه کولای یې شي؟ مثلاً هغه کس چې مات شوی وي، یو ځل نه څو څو ځله مات شوی او بیا د را ستنېدو جرات نه لري، هغه څنګه؟)

کوم خلک چې تاسې ته منفي وړاندوینې کوي څه ورته وایئ؟ د مثبت فکر کتاب لیکلو پر مهال مې داسې ډېر منفي او عیب پلټونکي لیکونه ترلاسه کړل. ما ورته ځرګند ځواب لاره او دلته هغه لارې چارې لیکم چې عملي او ګټورې دي او څو څو ځله خپله ماته ګټورې واقع شوې دي. څوک چې د غفلت له خوبه راویښ شي که دا وکاروي، بیاځلي فعالېږي او په خپل ذهني خفګان برلاسي کیدای شي، دوی کې حرارت پیدا کېږي، شوق یې زیاتېږي. زما وړاندیز هله ګټه رسوي چې عملي شي. د ژوند په بدلون کې ددې لارو چارو اغېز ثابت شوی دی. که د نورو خلکو غوندې ترې ګټه واخلئ؛ نو هماغه پایلې تاسې هم ترلاسه کولای شئ چې نورو ترلاسه کړي.
د پیلولو یوه لاره دا ده چې یوه سپین کاغذ را واخلئ، دا کاغذ باید لوی وي، څکه ډېر ځای ته اړتیا ده. د پیل لپاره خپل شته لېست کړئ. ښایي تاسې ووایئ چې ډاکټر صیب ته هسې ساده یې، زه دا کتاب په دې خاطر لولم چې بند یم، ماتو پسې ماتې خورم، په هر حال ددې کار ګټه څه ده؟ ماته وایې چې خپل شته ولیکه، کوم شته یادوې؟

زه ستاسې په احساس پوهېږم، خو له دې کتابه زما یوازینی تمه دا ده: زه په دې باور یم چې ستاسې د ژوند او احساس د ښه کېدا لامل به شي.
نو خپل شته لېست کړئ او شمېرې ورکړئ.

1) زه ژوندی یم، که مړ وی دا مې نه شول لیکلی.

2) ساه اخیستی شم.

3) په لاره تلی شم.

4) خوراک کولای شم.

5) په سر مې يو چت شته.

6) لوست کولای شم.

7) فعال ماغزه لرم، همداسې ده، څکه فکرپرې کولای شم.

نو ادامه ورکړئ او څه چې ذهن ته درځي هغه وليکئ، تر اوسه مو چې د څه شي په اړه فکر نه دی کړی فکر پرې وکړئ.

8) لمر ځليږي.

9) باران وريږي. دا ښه نه ده؟ موږ باران ته اړتيا لرو.

10) زه فلانی ستونزه لرم، په اړه يې چې فکر وکړم او حل لاره ومومم ځان راته قوي ښکاري.

ايا فکر نه کوئ چې د شتو لېست کول به ستاسې شوق زيات کړي؟

يو وخت يو سړی زما ليدو ته راغی، ډېر بې زړه و، اصلاً نهيلی و او په ټيليفون يې راته ويلي وو چې زه يې وروستی هيله يم.

ماته چې راغی دفتر کې گرځېده، بيا په څوکۍ کې کېناسته، سر يې په لاسونو کې ونيوه ويې ويل: (اوف ډاکټر صيب، ته ډېر مهربانه يې، ما هر څه بايللي بيا هم راسره گورې، هېڅه راسره نه دي پاتې.) زه ورته مخامخ ناست وم.

بيا مې يو سپينه پاڼه را واخيسته او په منځ کې مې يې کرښه راښکله، يوې خواته مې (شته) او بلې خوا ته (نشت) وليکل. کاغذ مې ورکړ، په نارامۍ يې وويل: (دې کرښو ته هېڅ نه دي پاتې.)

- ښه نو، په دې خفه يم چې مېرمن دې مړه شوې ده.

- نه د خدای فضل دی ژوندۍ ده، څنگه وايې چې مړه شوې؟

دا مې د شتو په برخه کې وليکل: ښځه مړه نه ده، ژوندۍ او روغه ده. بيا مې ورته وويل:

- ولا خبر شوم چې کور دې سوی دی، سخت خفه شوم.

- چا ویلي چې سوځېدلی؟ روغ جوړ دی.

بیا مې د شتو په برخه کې ولیکل چې کور جوړ دی، نه دی سوځېدلی. هغه په غوسه خبره وغځوله:

- دا ناسم معلومات چا درکړي، زما کور جوړ دی، نه دی سوځېدلی، مېرمن مې هم روغه رمټه ده!

- ښه نو ... خو تا وویل چې هېڅ هم نه لرې.

سرې کېناسته، یوه شیبه غلی و، بیا یې سترګې وځلېدې، ویل یې:

- دا پاڼه ماته راکړه، زه بېخي پوه نه وم، اوس پوه شوم چې د شتو برخې نه ستاسې موخه څه ده.

زر یې لیکل پیل کړل:

- دوه روغ بچي؛ ملګري ...

او داسې نور شیان یې ولیکل، ما وپوښت:

- جومات ته ځې؟

- هو

- اغېز یې درباندې کړی؟

- کیدای شي عقیده مې کلکه او ایمان مې زیات شوی وي.

بلاخره پرېکړه دا شوه چې که دې رودې (روش) کار ونه کړ، بیا راشه؛ خو د بریا او ښه خبرونو لیکونه یې را ورسېدل.

نو د ربښتیني شوق ترلاسه کولو لپاره خپل شته لبست کړئ، تر ټولو کم شی پکې دا لیکلی شئ چې زه ژوند یم، لوست کولای شم، دا چې کتاب مو اخیستی لرې پیسې به هم لرئ او په خلکو لږ باور هم لرئ، ځکه په ما باور لرئ چې دا کتاب لولئ. باور وکړئ، ربښتیا درته وایم: تاسې کې شوق او هیجان پیدا کېږي. تاسې یې کولای شئ، ځان سره ووایئ چې: کولای شم، کولای شم، کولای شم. بیا ووایئ: زه یې غواړم، زه یې غواړم، زه یې غواړم.

او بیا یې وکړئ، همدا اوس.

د اړتیا وړ شوق ترلاسه کولو بله روده (روش) د (گني) قاعده نومېږي. دا قاعده په لومړي ځل ارواپوه پروفیسور ویلیم جیمز مطرح کړې وه، ده به ویل که څوک غواړي چې د فکر کولو ښه طریقه ترلاسه کړي، داسې فکر دې وکړي چې (گني) دا وړتیا لري. که دا سړی دې د (گني) پربنسټ عمل ته دوام ورکړي، رښتیا به یې هم ومومي.

مثلاً که تاسې وېرېږئ او غواړئ وېره ختمه کړئ، داسې چلند کوئ لکه زړور چې یئ، اخر به خپله زړور شئ. یا که یو منزوي شخص غواړي چې ټولنیز شي داسې چلند دې کوي چې گني ټولنیز دی، دا کار به مو لید په عادت بدل کړي او په خلکو به گران شئ.

نو که شوق نه لرئ، د گني په قاعده یې پیدا کولای شئ. دا حقیقت دی، که په ذهن کې له ځانه تصویر ولرو اخر رانه هماغه تصویر سازېږي.

دا څه وخت مخکې مې د یوې مېرمنې لیک ترلاسه کړ، دې نه ثابته شوه چې ددې اصولو تکرار د انسان هر ډول بدني او ټولیزې ستونزې له منځه وړي.

گرانه ډاکټر پیل؛

څو میاشتې مخکې مې یو عملیات وکړ، زه ډېره ضعیفه ومه، خوراک مې نه شو کولای او کار راته ورځ تر بلې سختېده. بیخې نوره بې زړه شوې ومه.

تر دې چې ستاسې یوه لیکنه مې ولوسته، عنوان یې (ځان کې انرژي را پیدا کړئ) و. په هغه کتاب کې د زړورتیا لپاره ځینې ورځنې مثبت تمرینونه ښودل شوي وو، ښه پلان و، خو ما یې ځان کې د عملي کولو سد نه لیده.

چا به چې وویل خنگه یې؟

ورته به مې ویل چې: (ښې او بدې ورځې دي.) یا (دومره قوي نه یم چې پکار یم.)

یوه ورځ مې وویل راشه هغه لیکنه بیا ولوله، ستاسې په لیکنه مې چې فکر

وکړ، یو ړوند ملګری مې رایاد شو، چې خوږولې (شکر ناروغي) هم لري. چا به چې ترې پوښتنه وکړه څنګه یې؟ ورته به یې ویل تر دې نه شم ښه کېدای!

ما هم پرېکړه وکړه چې همداسې خبرې وکړم: (په ښه کېدو یم.) یا (ورځ تر بلې ښه کېږم.)

ځان سره مې وویل چې که دا خبرې وکړم، څوک به مې په حال پوه نه شي، خو بیا مې ځان سره وویل چې زه څه غواړم؟: (د خلکو زړه سوی که درملنه؟)

د ډاکټر په اجازه مې پلي ګرځېدل پیل کړل، ورځ تر بلې به مې واټن ډېراوه، تر شلو دقیقو ته مې ورساوه او په دومره وخت کې مې به یو میل مزل کاوه.
پلي تګ سره مې ستاسې وړاندیز هم عملي کړ، ژوره ساه به مې اخیسته او هغه جملې به مې تکرارولې، دا خبرې به مې ځمکې، ونو، اسمان او مرغانو ته په لوړ غږ کولې. میاشت وروسته مې وزن پنځه کیلو زیات شو او قوي هم شومه. څه موده وروسته مې سینه کې درد نه احساساوه او ورځني کارونه به مې له ستړیا پرته ترسره کول.
زه پوهه شومه، پرمختګ مې چې کاوه، پرېکړه مې وکړه چې په مثبت لید به خپله روغتیا لا ښه کوم او ځان به د ناروغ پر ځای روغ انسان ګڼم.
له تاسې مننه ډاکټر صیب چې داسې لارښوونې مو راته وکړې او زما صحت ورسره ښه شو، ډېر ګټه یې راته وکړه.

په درنښت

کتلین د. رایټ

بیشکه چې دا قواعد کار کوي، ما ډېر خلک لیدلي چې د شوق یا لیوالتیا پیدا کېدا یې د روغتیایي ودې لامل شوې. لکه مخکې مې چې وویل طبي علومو هم دا اصول منلي دي.

رښتیا دا ده چې هر چا کې شوق پیدا کیدای شي، هر څوک دا وړتیا لري چې خوښ او بریالی انسان شي، خو څنګه؟ په ځان کې پټ شوق ته د څرګندېدو اجازه ورکړئ. د شوق اور بل وساتئ. د تورو دا جمله په یاد ساتئ چې ویل یې: (هېڅ بې شوقه انسان د شوقي انسان هومره ژوند نشي کولای.)
داسې ژوند وکړئ چې (ګني) شوق لرئ او ډېر زر به مو په بدن، ذهن او روح کې د شوق نوښتګر قوت پیدا شي او ژوند به در بدل کړي.

په یاد لرو.................................

- نو ګرانه لوستونکیه! تل مثبت فکر کوه او ښه په شوق ایمان لره، ژوند همدا دی.

وروستی خبره

د کتاب پای ته را ورسېدو، له ملتیا مو مننه!

لیکوال او لوستونکو ټولو د خلکو د خوښی او روغتیا په برخه کې مهمې پوښتنې کشف کړې. کله کله د لیکوال له نظر سره اختلاف کوئ، خو هیله من یم په دې به پوه شوي یاست چې لیکوال په هر حال کې تاسې ته نیکې هیلې لري. هغه ټول عمر ځان ته کار کړی او په دې پوه شوی چې مثبت ذهني او اروايي لید تر منفي هغه ډېر ښه دی. دا یې هم کشف کړې چې شوق د انسان په ژوند کې د قوت او بدلون لامل کېږي. ددې دعوې دلیل هم په کتاب کې ذکر شوی، دا هم ویل شوي چې رښتینی شور و شوق په سختو شرایطو کې څنګه د انسان ژوند ورځ تر بلې ښه کوي او وده ورکوي؟

ما دا تجربه د مثبت ژوند ځواک نومولې او څنګه چې ددې کتاب اصول او قوانین عملي کړئ، په رښتیني ځواک به یې پوه شئ. دا چې عملي شي، رښتیا هم نتیجه ورکوي. موږ د خوب وخیال خبرې نه کوو؛ بلکې د عمل پلویان یوو. موږ دلته د فکر کولو لپاره طرحه وړاندې کړې ده او دې د یوه عمر خوړلي لیکوال سره هم مرسته کړې چې خوښي او بریا ترلاسه کړي. که په دې باور وکړئ او عملي یې کړئ هماغه پایلې به ومومئ چې پسې ګرځئ.

زه په دې خوښ یم چې علم هم ځینې وخت د مثبت فکر کړې ادعاوې ثابتې کړې دي.

د جمع بندی لپاره مو چې څه لوستي باید ووایم چې کتاب په دې مواردو ټینګار کوي.

-1 د ژوند ښه څنګه له خوښی ډکه کړو؟

2- مثبت فکر څنګه وکړو؟
3- په ځان څنګه رښتيني باور ولرو؟
4- د (نشم کولای) غبرګون د لیرې کولو لارې چارې پېژنو.
5- باور وکړئ خوبښ اوسېدل تل ممکن دي.
6- که حالات خراب وي د (خو) کلیمه یاده ساتئ.
7- ایمان د وېرې لوی دښمن دی، پناه ورته یوسئ.
8- د خپل ذهن شفابښونکی قوت یاد ساتئ.
9- دا یاد ساتئ چې د بیا راستنېدو قوت لرئ.
10- د بریا راز اسانه او ترلاسه کېدونکی دی.
11- د مثبت فکر قوت تمرین کړئ.
12- ځان تش او بې معنا مه ګڼئ، د ایمان له قوته ډک شئ.
13- خپل ارزښتنمن شته وشمارئ.
14- تاسې حسوونکي لرئ، هغوی ته پام وکړئ.
15- د شوق اور تل بل وساتئ.

تاسې ټولو ته نېکې هیلې او درناوی، برکتي شئ!

پای